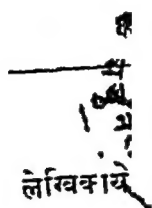


शिशु-पालन

[मातृ-शिशु-हितैषी विषय की अनूठी पुस्तक]



दुर्गा देवी और माया देवी

“कुटुम्ब, देश तथा समाज की आज्ञा वशों पर है”

प्रकाशक

इंडियन प्रेस, लिमिटेड, प्रयाग ।

१९४०

करेंगे तो हमारे अधःपतन में कोई भी सन्देह नहीं रहेगा। जब हम माताओं और बालकों को अच्छा बनाने का विलकुल प्रयत्न नहीं करते तो हमें सभ्य कहलाने का भी कोई अधिकार नहीं है। ऐसी दशा में हमें अन्य सभ्य देशों की बराबरी करने की आशा छोड़ देनी चाहिए।

हमारे पूर्वज सैकड़ों वर्ष की आयु का उपभोग करते थे। यहाँ राम, कृष्ण, लव-कुश, अभिमन्यु, प्रह्लाद और ध्रुव बाल्य काल में ही ऐसे वीरोचित कार्य कर गये जो वीरों और महात्माओं के लिए भी आदर्श हैं, यहाँ के कला, विज्ञान और साहित्य के विशेषज्ञों ने भारत को सभ्यता के उस उच्चतम शिखर पर पहुँचा दिया था जिस पर आज तक कोई देश नहीं पहुँच पाया। ऐसे देश में क्या यह कम लज्जा की बात है कि आजकल प्रतिदिन ६२,००० से अधिक बालक मृत्यु के ग्रास हो जाते हैं और जो जीते हैं उनका भी शारीरिक, मानसिक और नैतिक विकास भली भाँति नहीं हो पाता। इसका क्या कारण है? इसका कारण देश की भयंकर दरिद्रता, अशिक्षा, बाल-विवाह आदि अनेक सामाजिक कुुरीतियों का अत्यधिक प्रचार और सबसे बढ़कर धातु-शिक्षा का अभाव है। माता और शिशु के हित के सम्बन्धी कार्य करनेवाले पाश्चात्य विशेषज्ञों का कहना है कि यदि माताओं को धातु-शिक्षा का ज्ञान भले प्रकार करा दिया जाय तो अन्य अनेक कठिनाइयों के रहने पर भी माताओं और बालकों की स्थिति बहुत कुछ

सुधर जाय। इसी भाव और आदेश से प्रेरित होकर हमने यह पुस्तक लिखने का साहस किया है। हमारा यह दृढ़ विश्वास है कि इस पुस्तक को पढ़कर प्रत्येक माता अवश्य लाभ उठायेगी और अपनी सन्तति को अधिक योग्य बना सकेगी। यह सच है कि जितने फूल खिलते हैं सभी देवता के सिर पर नहीं चढ़ाये जाते या माला में गूँथे जाकर राजा के गले का हार नहीं बनते, परन्तु जो फूल खिलता है वह जनता के दृष्टिगोचर हुए बिना ही मुरझा जाने पर भी अपनी सुगन्ध से वाग को सुगन्धित कर देता है। इसी प्रकार यह हम कभी 'नहीं' कह सकतीं कि इस पुस्तक को पढ़नेवाली प्रत्येक माता का बालक एक महान् पुरुष ही हो जायगा। परन्तु जिस बालक का लालन-पालन प्रारम्भ से ही भले प्रकार होगा वह अनुभवी होकर समाज तथा देश के गौरव को अवश्य बढ़ावेगा और माता-पिता को यह सन्तोष होगा कि उन्होंने ईश्वर, देश और सन्तति के प्रति अपना कर्त्तव्य और धर्म निवाहा।

हमने इस पुस्तक को सभी श्रेणियों और सामाजिक तथा आर्थिक स्थितियों के मनुष्यों के लिए उपयुक्त बनाने का प्रयत्न किया है। फिर भी यदि इसमें कुछ बातें ऐसी हों जो कुछ माता-पिता के लिए असंभव हों तो भी उनके सम्मुख ऐसी बातें आदर्श रूप में रहनी चाहिए। इससे उनका ज्ञान बढ़ेगा, और इस महत्त्वपूर्ण विषय का प्रचार होगा।

हमने अपनी शक्ति भर प्रत्येक बात को पूर्ण-रूप से लिखने और वैज्ञानिक रीति से उसको समझाने का प्रयत्न किया है। हमने उन सब बातों के विषय में लिखा है जिनका ज्ञान भारतवर्ष के प्रत्येक माता-पिता के लिए जरूरी है परन्तु कुछ ऐसी बातों के विषय में नहीं लिखा जो प्रत्येक कुटुम्ब, जाति, स्थान और समाज में वहाँ की रीति-रस्म, परम्परा और जलवायु के कारण प्रचलित है।

हमने इस विषय पर अमेरिका और इंग्लैंड के महानुभावों द्वारा लिखी गई उत्कृष्ट पुस्तकों और अमेरिका तथा भारत की मातृ-शिशु-हितैषिणी समितियों के साहित्य को पढ़कर और अपने निजी अनुभव से यह पुस्तक लिखी है। हम यहाँ उन सब महानुभावों का हृदय से वन्द्यवाद देती हैं जिन्होंने हमें इस कार्य में प्रोत्साहन दिया है।

“माता की गोद ससार का सबसे बड़ा विश्वविद्यालय है।”

लेखिकाएँ



भारत के प्यारे बच्चे ! आशा-लता हमारी,
हम सब बना रहे हैं, निश-दिन कुशल तुम्हारी।

विष्णु-सूची

अध्याय	विषय	पृष्ठ
१—भारत में बालकों की जोचनीय दशा		१
२—गर्भावस्था	१४
	गर्भवती होने की परीक्षण, गर्भ का समय, गर्भावस्था में सावधानी, पोषण, कपड़े, व्यायाम, साफ हवा, धूप और रोज़ाना, सफाई, स्तनो की रक्षा, गर्भ के रोग ।	
३—प्रसूति-गृह	३०
	प्रसूति-गृह, आवश्यक चीजें, दाई, स्वच्छता ।	
४—शिशु का जन्म	३९
	जन्म, दाई की अनुपस्थिति में बालक का उत्पन्न होना, माता की रक्षा, नवजात बालक की रक्षा ।	
५—शिशु के जन्म के पश्चात् माता की सावधानी	४५
	जन्म से डेढ़ मास तक, दूध पिलाने के समय ।	
६—दूध पिलाना और भोजन....	५२
	(१) माता का दूध, दूध पिलाने की विधि, स्तनो	

की रजा, द्वातियो का फट जाना या घाव हो जाना, दूध पिलाने में नियमितता, दूध पिलाने का समय, दूध छुड़ाना, मातृ-दुग्ध-सम्बन्धी कुछ विशेष बातें ।

(२) धात का दूध ।

(३) ऊपरी दूध, दूध के उगादान, गाय का दूध, दूध और स्वच्छता, घोटल के दूध, वर्तन, घोटल और बिकने की सफाई ।

(४) दूध छुड़ाने के बाद भोजन ।

७—निद्रा	९८
सोने का समय, आदते, खटोली और बिछौना ।			
८—स्नान और मल-मूत्र	१०७
९—शरीर की रक्षा	१११
आँख, कान, नाक, बैठना और चलना, बाल, नाखून, दाँत ।			
१०—तोल और नाप	१२६
११—प्रारम्भिक शिक्षा	१३३
पैतृक गुणावगुण और वातावरण, बाल्यकाल में असावधानी न करो, माता-पिता का प्रभाव,			

अव्याय	विषय	पृष्ठ
	बालक की मनोवृत्ति, आन्तर्, दंड, भय ईर्ष्या- द्वेष, सत्य-प्रियता आत्म-विश्वास और स्वावलम्ब, इन्द्रियो का विकास ।	
१२ सफ़ाई और स्वास्थ्य-रक्षा	१७०
	वायु जल, धूप और गेशनी, माधारण सफ़ाई, मक्खनी मच्छर इत्यादि ।	
१३—वस्त्र	१८९
	वस्त्र, वस्त्रों की सूची, कपड़ों का बनाना, कुछ विशेष बातें ।	
१४—खेल-कूद और व्यायाम	२०१
	बालक और बिलौने, व्यायाम ।	
१५—बीमारी में देख-रेख	२०८
	रोगी का कमरा, ज्वर की तेज़ी देखना, नाडी छाती की वड़कन, दवाई देना, चारपाई पर बिछोना बदलना ।	
१६—साधारण रोग	२१५
	रोग के साधारण कारण पेट के रोग (कब्ज, दस्त उलटी मुँह पर सफ़ेद दाग, पेट में दूध, सुखुआ), साँस-फेफ़ड़ों के रोग (गेडेनाइड्स,	

खाँसी-जुकाम, कुत्ता-खाँसी, इन्फ्लुएन्जा, ब्राचि-टिस, निमोनिया, तपेटिक), दुखनी आँखे, त्वचा के रोग, (घाम, जॉव लग जाना, दाढ़, खुजली, नितम्बररोग, फोडा-फुन्सी) शीतला, ज्वर, रोग से बचने के उपाय ।

१७—आकस्मिक कष्ट और उनका प्राथमिक

उपचार २३६

नील पड़ जाना, घाव, नकसीर, निगल जाना, विपैले पदार्थ खा जाना, किसी वस्तु का आँख, नाक, कान में गिर जाना, जलना अथवा गरम पानी या दूध का शरीर पर गिर जाना, विपैले जीव का काटना ।

— —

बालक । हमारे घर का है दिव्य दीपक तू,
सौंदर्य भी तू है, तू ही वैभव भी सारा है ।
तू ही सुख साग और तू ही है नयन तारा,
तू ही तो हमारा प्राण प्यारा है, दुलारा है ॥

शिशु-माला

अध्याय १

भारत में बालकों की शोचनीय दशा*

संवत् १९२१ ईसवी की मनुष्य-गणना की रिपोर्ट से मालूम होता है कि समस्त भारतवर्ष की जनसंख्या ३१,८९,४२,४८० है। उसमें १६,३९,९५,५५४ पुरुष और १५,४९,४६,९२६ स्त्रियाँ हैं। संपूर्ण भारत में प्रतिवर्ष एक करोड़ बीस लाख बच्चे पैदा होते हैं। प्रतिवर्ष इनका पचम भाग अर्थात् २४ लाख बच्चे एक वर्ष की आयु के भीतर ही मर जाते हैं। या यो कहिये कि एक मास में दो लाख अथवा एक दिन

* इस अध्याय में अधिकतर संख्याएँ १९२१ ई० की मनुष्य-गणना की सरकारी रिपोर्ट से ली गई हैं। इनके अतिरिक्त अन्य संख्याओं को जहाँ से उद्धृत किया है उपयुक्त स्थान पर विशेष उल्लेख कर दिया गया है।

“बाल-मृत्यु-संख्या” से यह अभिप्राय है कि प्रति एक हजार बच्चों का जन्म होने पर औसतन इतने बालक एक वर्ष की आयु के भीतर ही मर जाते हैं।

मे साढ़े ६ हजार से अधिक बच्चे एक वर्ष की आयु प्राप्त करने के पहले ही आल के ग्रास बन जाते हैं। और उनमें ४० प्रतिशत एक सप्ताह-मात्र के भीतर और ६० प्रतिशत जन्म लेने के एक मास के भीतर ही अपनी जीवन-लीला समाप्त कर देते हैं। समस्त भारत में जितनी मृत्यु (स्त्री, पुरुष और बच्चे) की होती है उनमें से एक पचमाश उन बालकों की मृत्यु का हाता है जो इस ससार में ३६५ दिन भी जीवित नहीं रहने पाते।

बम्बई-प्रान्त के स्वास्थ्य-निरीक्षक का कहना है कि ५० प्रतिशत बालकों की मृत्यु ऐसे कारणों से होती है जिनका प्रतिकार किया जा सकता है। इन कारणों में धातु-शिक्षा का अभाव, बालक के सम्बन्ध में माता की असावधानी और अस्वच्छता आदि हैं।

यदि हम अन्य देशों में अपनी मातृ-भूमि की तुलना करें तो हमें स्पष्ट रूप से मालूम हो जावेगा कि हमारे देश में बेचारे भाले-भाले बच्चों पर कितना घोर अत्याचार हो रहा है। खेद की बात तो यह है कि फिर भी हम अपना ध्यान इस ओर न देकर अपने पैरों में स्वयं ही कुल्हाड़ी मार रहे हैं।

आगे की दो सारिणियों से यह भली भाँति प्रकट हो जायगा कि इस विषय में अन्य सभ्य देशों से हमारा देश कितना पछड़ा हुआ है।

(१) मृत्यु-संख्या प्रति १,००० जन-संख्या में*

देश	सन्	एक वर्ष के भीतर	एक से पाँच वर्ष	कुल
भारतवर्ष	१९०८-९	२६०.७	६७ ३	३८२
जापान	१९०८	.	३१.९९	२०.८
ग्रेट ब्रिटेन	औसतन १८९६-१९०५	१४७	२०	१७
डेनमार्क	१९०८	१३६	११	१५.५
नौरवे	१९०८	१०२	१२	१५
स्वीडन	१९०८	१०२	१२	१६
हालैण्ड	१९०८	०५०	५०	१७
संयुक्त-राज्य				
अमेरिका	१८९८	५८.८
न्यूजीलैण्ड	१९१९	३२	...	९५

* (गौ-रक्षिणी समिति ने २५ फ़रवरी, सन् १९२१ को बड़े लाट महोदय के पास जो प्रार्थना-पत्र भेजा था उससे उद्धृत)।

(२) एक वर्ष के अन्दर बालकों की मृत्यु-संख्या
प्रति १,००० जन्म होने पर

भारतवर्ष	२११	सयुक्त राज्य (अमेरिका)	१२४
हंगरी	२०४	इंगलंड और वेल्स	११७
जैमेका	१६१	फिन्लैंड्स	११७
लद्धा	१८९	स्वीजरलैंड	११५
जर्मनी	१६८	हॉलैंड	११४
जापान	१५७	स्काटलैंड	१०२
सरबिधा	१५४	डेनमार्क	१०८
इटली	१५३	आयरलैंड	९५
बेलजियम	१४१	स्वीटन	७८
ऑस्ट्रेरियो	१२७	आस्ट्रेलिया	७६
फ्रांस	१२६	नार्वे	७
		न्यूजीलैंड	७

इस कोष्ठक से मालूम होता है कि हमारे देश में बालको व मृत्यु-संख्या नार्वे और न्यूजीलैंड से तिगुनी और ग्रेट ब्रिटेन से दुगुण है। यदि भारत के प्रान्तों में बालको की दशा देखनी हो तो आदिये हुए कोष्ठक में देखिये—

(३) बालकों की जन्म-संख्या प्रति १,००० जन-संख्या पीछे

एक वर्ष से कम आयु के बालकों की मृत्यु-संख्या प्रति १,००० बालकों के जन्म पीछे

(१९११-१९२० ई० तक)

१० साल की औसत

१९११-१९२० ई०

(१९१८ ई० को

छोड़ कर)

१९१८ ई०

९ साल की औसत

प्रान्त

लड़के लड़कियाँ लड़के लड़कियाँ

आसाम	३२ ३	२१०	१८९	२२६	२०७
बंगाल	३२ ७	२१४	२००	२३५	२२०
बिहार और उड़ीसा	३८ ५	१८९	१७७	२३८	२२५
बम्बई	३४ २	२००	१८६	२९३	२८०
चरमाड दक्षि० उत्त०	{ ३३ १ }	{ २१५ }	{ १९२ }	{ २५७ }	{ २३७ }
		{ २४४ }	{ २२१ }	{ ३२१ }	{ २६० }
मध्य प्रान्त, वरार	४५ ५	२७४	२४३	४१९	३७९
मद्रास	३० ६	१९४	१७७	२३७	२२३
उत्तर-पश्चिमी प्रान्त	३२ ८	१७८	१७४	२४३	२२४
पंजाब	४३ ८	२०३	२०२	२६१	२६४
युक्त प्रान्त	४२ ३	२२९	२१९	३०८	२९८
मध्य-भारत	३२ २	२११	१९९	२७४	२६०

*नोट—१९१८ में इनफ्लूएन्जा की महामारी से मृत्यु अधिक हुई थी । इस कारण उस वर्ष की संख्या अलग दी गई है ।

इंग्लैंड में ५० वर्ष पहले एक वर्ष के भीतर के बालकों की मृत्यु-संख्या १६२ प्रति सहस्र थी। स्वच्छता और माता-शिशु-सम्बन्धी ज्ञान के प्रचार से वहाँ बाल-मृत्यु-संख्या बहुत कम हो गई है। सन् १९१७ ई० में यह घट कर केवल ६६ प्रति सहस्र रह गई। १९१९ में इंग्लैंड के बड़े शहरों में बाल-मृत्यु-संख्या ७० प्रति सहस्र थी और छोटे नगरों में ५० से भी कम थी। अब आइये इसका मिलान अपने देश के नगरों की बाल-मृत्यु-संख्या से करें —

बम्बई ५५६

मद्रास २८२

कलकत्ता ३८६

कराची २४९

रगून ३०३

दिल्ली २३३

अर्थात् जितने पच्चे उत्पन्न होते हैं उनमें से बम्बई में आधे, कलकत्ते में तिहाई और मद्रास, कराची, और देहली में चौथाई से अधिक बालक अपना प्रथम वर्ष समाप्त करने के पहले ही माताओं की गोद सूनी करके चले जाते हैं।

देहली में मातृ-शिशु-हितैषिणी समिति के दो कार्यकर्त्ताओं ने एक सहस्र बच्चों से पूछकर मालूम किया कि उनका प्रथम बालक जीवित रहा या नहीं। उनके उत्तर से ज्ञात हुआ कि ६५७ बच्चों के प्रथम बालक मर गए या और केवल ३४३ बच्चों के जीवित रहे। इसका यही कारण है कि प्रथम बालक के उत्पन्न होने के समय माता को बालक के उचित पालन-पोषण का ज्ञान कम होता है।

धातु-शिक्षा के ज्ञान में वचित रहने का दुष्परिणाम बालकों की अधिक मृत्यु-संख्या ही नहीं है, बल्कि इसके कारण अनेक माताएँ भी स्वर्ग को सिधार जाती हैं।

इंग्लैंड और वेल्स में सन् १९१७ ई० में एक सहस्र जापो में ३८९ माताओं की जानें गई थीं जब कि १९१४ में देहली में १२६।

धातु-शिक्षा के अभाव के कारण केवल माताओं और शिशुओं की जानें ही नहीं जाती हैं, परन्तु इसका कुपरिणाम यह भी होता है कि अनेक बालक और माताओं का स्वास्थ्य जन्म भर के लिए नष्ट हो जाता है और उन्हें अनेक रोग लग जाते हैं। हमारे देश में ८८,३०५ पागल, १,८९,६४४ गूँगे, बहरे, ४,७९,६३७ अन्धे, १,०२,५१३ कोढ़ी (= ८,५७,५३७) हैं। इसी धातु-शिक्षा के न होने से हमारे देशवासियों की आयु औसतन केवल २३ ही वर्ष की है जब कि पश्चिमी देशों में ४५-५५ वर्ष की है।

बाल-मृत्यु-सम्बन्धी कुछ विशेष बातें

निरक्षरता—इंग्लैंड के जन्म-मृत्यु के अड्डों को देखने से ज्ञात होता है कि जिन नगरों में स्त्रियाँ कम पढ़ी हुई हैं वहीं बाल-मृत्यु अधिक होती है। भारतवर्ष में स्त्री-शिक्षा की जैसी दुर्दशा है उसके विषय में विशेष कथन की आवश्यकता नहीं। यह स्पष्ट है कि स्त्री-शिक्षा का अभाव भी बाल-मृत्यु की अधिकता का एक कारण है।

शिशुओं की संख्या—जिन माता-पिता के सन्तान अधिक उत्पन्न होती है उनके यहाँ बाल-मृत्यु-संख्या का अनुपात अधिक होता है। अमेरिका के डाक्टर गेलिस हैमिल्टन ने सिद्ध किया है कि जिन माता-पिताओं के छ. बालक उत्पन्न होने हैं उनके वन्चे उन माता-पिताओं की अपेक्षा, जिनके चार या चार से कम बालक होते हैं, ढाई गुना अधिक मरते हैं।

जन्म-संख्या—अङ्गो के देखने से पता लगता है कि जिन देशों में जन्म-संख्या अधिक है उन्हीं देशों में मृत्यु-संख्या विशेष कर बाल-मृत्यु-संख्या अधिक है। न० (३) कोष्ठक के देखने से यह भली भाँति प्रमाणित होगा।

माता-पिता की आर्थिक स्थिति—पेरिस, बर्लिन, विअना और लन्दन आदि स्थानों के अङ्गो के देखने से मालूम होता है कि अमीरों की अपेक्षा गरीबों के अधिक बच्चे होते हैं। इसलिए जाति की उन्नति में दक्षिणता भी बाधक है और इसको दूर करने का प्रयत्न करना आवश्यक है।

पिता का पेशा (Occupation)—डैंगर्लैंड के अङ्गो से मालूम होता है कि डाक्टर, वकील, व्यापारी, पादरी, सैनिक उच्च पदाधिकारी आदि लोगों में (अर्थात् अमीरों में) बालकों की मृत्यु-संख्या कम है और मजदूर तथा कारखानों में काम करनेवालों और फेरी लगानेवालों में अधिक है।

बालको की आयु	०-१ मास	१-३ मास	६ मास	६-१२ मास	१२ मास से ऊपर आयुवाले
कारीगर, व्यापारी, डाक्टर, वकील, पादरी और अन्य उच्च कर्मचारियों के बालकों की मृत्यु प्रति हजार ।	२१	६२	६२	८१	४२
मजदूर, कारखानों में काम करनेवाले इत्यादि श्रमजीवियों के बालकों की मृत्यु प्रति हजार	४६३	३१७	३६४	५६८	१७१

जर्मनी के इर्फर्ट नामी नगर की सूची से ज्ञात होता है कि .—

मजदूरी करनेवालों में प्रति १,००० बालको में १०५ बालक एक वर्ष की आयु के भीतर मर गये ।

मध्य श्रेणी में प्रति १,००० बालको में १७३ बालक एक वर्ष की आयु के भीतर मर गये ।

धनी मनुष्यों में प्रति १,००० बालको में ८९ बालक एक वर्ष की आयु के भीतर मर गये ।

इंग्लैंड के विरमिडम नगर की सूची से भी यही परिणाम निकलता है क्योंकि :—

दरिद्र मनुष्यों में प्रति १,००० बालकों में एक वर्ष की आयु के अन्दर २०० बालक मर गये। वनाल्प और मध्य श्रेणी के मनुष्यों में प्रति १,००० बालकों में एक वर्ष की आयु के भीतर ५० बालक मर गये।

जो मातायें शिशु के जन्म-दिन तक कठिन शारीरिक परिश्रम करती रहती हैं उनके शिशु तैल में हलके होंते हैं। इस सम्बन्ध में इंग्लैंड के एक नगर की सूची हम नीचे देते हैं।

जिन माताओं ने शिशु के जन्मदिन तक परिश्रम किया, उनके बालकों की तैलशु ३०५० ग्राम होती है।

जिन माताओं ने बालक के जन्म से १० दिन पहले काम छोड़ दिया उनके शिशुओं की तैल ३५०० ग्राम होती है।

जिन माताओं ने बालक के जन्म से १० दिन में अधिक पहले काम छोड़ दिया, उनके शिशुओं की तैल ३७७० ग्राम होती है।

माता पिता की आयु—यदि माता की आयु कम होती है तो शिशु की मृत्यु की अधिक सम्भावना रहती है। छोटी आयु में माता का शारीरिक और मानसिक विकास पूर्ण रूप से नहीं होने पाता, इसलिए वह मातृत्व के भार को भले प्रकार सहन करने में असमर्थ होती है। अल्पवयस्क

(+ यह ५०० बच्चों की औसत है)

माता-पिता से उत्पन्न शिशु दुर्बल और कम बुद्धिमान् होता है। उस समय माता को धातु-शिक्षा का भी ज्ञान कम होता है। इसी कारण भाग्यवर्ष में बहुधा ज्येष्ठ सन्तान नष्ट हो जाती है, और यह भी देखा जाता है कि बहुधा बड़े बालक की अपेक्षा उसका छोटा भाई या बहिन अधिक बलवान् और चतुर होती है।

ग्राम और नगर—इंग्लैंड के अङ्को से यह भी पता चलता है कि नगरो में बाल-मृत्यु-संख्या ग्रामों की अपेक्षा अधिक है। उन नगरो में जहाँ कल-काग़्रानों की अधिकता है बाल-मृत्यु-संख्या और भी अधिक है। नगरो में एक सुभीता भी है, और वह यह कि वहाँ डाक्टर, दाई आदि अग्निक सुगमता, शीघ्रता और कफायत से मिल सकती हैं और धातु-शिक्षा का ज्ञान भी आसानी से दिया जा सकता है। इसी लिए इंग्लैंड के कुछ नगरों में जन्म के कुछ सप्ताहों तक ग्रामों की अपेक्षा बाल-मृत्यु कम होती है।

नगरो में यदि अधिक स्वच्छता और गाँवों जैसा सादा, शान्त और स्वाभाविक जीवन रहे तो बालकों की मृत्यु-संख्या अवश्य ही कम हो जाय। नगरनिवासियों के बालकों को दस्त और फेफड़े की बीमारी अधिक होती है।

मकान की स्वच्छता—अमेरिका के एक नगर जौन्सटौन के अङ्क देखने से ज्ञात होता है कि स्वच्छ कमरो में रहनेवाले

शिशुओं की मृत्यु-संख्या ११३.५ थी और गन्दे कमरे में रहनेवालों की १८६ ।

रहने के लिए कमरों की संख्या—इंग्लैंड के एक नगर के अङ्क देखने से मालूम होता है कि जो माता-पिता कम जगह में रहते हैं, उनके शिशु अधिक मरते हैं।
अर्थात्—

एक कमरे में गुजारा करनेवाले माता-पिता के शिशुओं की मृत्यु-संख्या २२० प्रति सहस्र है ।

दो कमरे में रहनेवाले माता-पिता के शिशुओं की मृत्यु-संख्या १५६ प्रति सहस्र है ।

तीन कमरे में गुजारा करनेवाले माता-पिता के शिशुओं की मृत्यु-संख्या १४० प्रति सहस्र है ।

चार या अधिक कमरे में रहनेवाले माता-पिता के शिशुओं की मृत्यु-संख्या ९८ प्रति सहस्र है ।

इसका कारण जगह की कमी के कारण शुद्ध वायु का अभाव और दरिद्रता आदि भी है ।

दूध—जो बालक माता का दूध पीते हैं उनकी अपेक्षा ऊपर का दूध पीनेवाले बच्चों की मृत्यु दृगुनी से भी अधिक होती है । इंग्लैंड के सैलफोर्ड नामक एक नगर के इस सम्बन्ध के अङ्क इस प्रकार हैं ।

जन्म मृत्यु बाल-मृत्यु-संख्या

वे बालक जो केवल प्रति १,००० जन्म पीछे
माता का दूध पीते हैं। २,८८० ३२८ १,१३९

वे बालक जो अन्य
उपरी दूध पीते हैं। २३५ ७४ ३१४९

अमेरिका में १८६१ ई० में जो महायुद्ध हुआ था उसके कारण लकाशायर में उस वर्ष रुई नहीं आई थी। इस कारण रुई की मिले बन्द रही। उनमें स्त्रियों का काम न मिलने और रुपया न होने के कारण उन्होंने बालकों को अपना दूध पिलाया। उस समय वहाँ बालकों की मृत्यु बहुत कम हो गई थी। १८२०-२१ के आक्रमण के समय पेरिस में भी ऐसा ही हुआ।

शराब का असर—नीचे दी हुई सूची से यह प्रकट होता है कि शराब पीनेवाली माताओं के अधिक बच्चे मरते हैं।

माताओं की बच्चों की दो वर्ष में मृत शिशुओं
संख्या संख्या जितने शिशु की औसत
मरे

शराब पीनेवाली
माताएँ २१ १२१ ६९ ५५ २

वे माताएँ जो
शराब नहीं पीती २८ १३८ ३३ २३ ६

अध्याय २

गर्भावस्था

गर्भवती होने की पहचान

गर्भवती होने की सबसे बड़ी पहचान मासिक धर्म का बन्द हो जाना है। रोगी, अति दुर्बल और अविक्र आयुवाली स्त्री का मासिक धर्म तो स्वतः बन्द हो जाता है, परन्तु यदि नीरोग तथा स्वस्थ स्त्री को मासिक धर्म न हो तो यह अवश्य अनुमान करना चाहिए कि उसे गर्भ है। कभी कभी ऐसा भी होता है कि वास्तव में गर्भ होता है पर मासिक धर्म की नियत तिथि पर कुछ रक्त जाने लगता है। इससे घबराना नहीं चाहिए और न यह समझ लेना चाहिए कि गर्भ हो ही नहीं सकता। पर ऐसी स्थिति में चिकित्सक को दिखलाना उपयुक्त होगा।

जबचा उत्पन्न होने के पश्चात् उसको दूध पिलाने के दिनों में कुछ समय तक मासिक धर्म नहीं होता। इस समय यदि फिर गर्भ रह जाय तो उपरोक्त पहचान लागू नहीं हो सकती। ऐसी स्थिति में अन्य चिह्नों से ही गर्भ का निश्चय किया जायगा।

यदि मासिक धर्म चन्द्र होने के साथ ही साथ वक्षस्थल बढ़ने लगे और उनमें भारीपन या कुछ दर्द मालूम हो तो गर्भवती होना निश्चित समझना चाहिए। बहुधा और विशेष करके जब पफली सन्तान का गर्भ रहता है तब प्रातःकाल सिर में दर्द, जो मचलाना और कभी कभी उलटी होना पहले दो तीन महीने तक जारी रहता है।

गर्भ के आरम्भ में पेशाब कुछ कष्ट से या अधिक बार होने लगता है। ऐसा गर्भ के वोम के कारण होता है। ऐसा होना प्रथम और अन्तिम महीनों में संभव है, पर बीच में नहीं।

कुछ स्त्रियों को कब्ज भी रहने लगता है। इसका भी कारण गर्भ का अधिक वोम या पेट का कोई विकार होता है। यदि कब्ज हो जाय तो इसका तुरंत उपचार करना चाहिए, क्योंकि यह सब रोगों की जड़ है। १ छटाँक रेंडी के तेल को गरम दूध में डाल कर पीने से कब्ज जाता रहेगा।

तीसरे महीने के अन्त में गर्भ पेडू में ऊँचा हो जाता है और पेट में प्रत्यक्ष दिखाई पड़ने लगता है। चौथे-पाँचवें महीने में बालक पेट में फिलने लगता है। छठे महीने सूँड़ी के और नवें महीने स्तनों की दृष्टि के बराबर उभर आता है। वच्चा होने के कुछ पहले वच्चेदानी फिर पेडू में उतर आती है विशेष करके जब प्रथम सन्तान होनेवाली होती है।

गर्भ का समय

मासिक धर्म होने के बाद नवे-दसवे महीने में बालक उत्पन्न होता है। कुछ लोगो का मत है कि बच्चा यदि पूरे दिन ले तो वह गर्भाधान के २७३वे दिन होगा। अन्य कुछ लोगो का मत है कि २८० दिन, ६ घंटे लगते हैं। पर यह तो केवल अन्दाजे के लिए ही है, बिल्कुल ठीक नहीं हो सकता, क्योंकि बच्चे का कुछ दिन कम या अधिक लग जाते हैं। यदि अन्तिम बार मासिक धर्म होने के दिन में २८१ दिन जोड़ दिये जायें तो बालक के उत्पन्न होने की तिथि का अनुमान हो जायगा।

गर्भावस्था में सावधानी

गर्भावस्था बिल्कुल साधारण और स्वाभाविक अवस्था है, परन्तु हमारे नगरो की आजकल की स्थिति में अधिक कष्टप्रद तथा भार-स्वरूप प्रतीत होने लगती है। इसलिए यह परमावश्यक है कि भावी माता अति उत्तम मानसिक और शारीरिक स्थिति में रहे। बच्चे पर माता की प्रत्येक बात का बहुत प्रभाव पड़ता है, क्योंकि जब बच्चा पेट में रहता है तब माता के जीवन पर बच्चे का जीवन निर्भर रहता है। यदि माता की साँस बन्द हो जाय तो बालक तुरन्त मर जावे। यह कहना अचरश. सच है कि माता की जैसी शारीरिक और मानसिक स्थिति होती है वैसी ही बालक की। बालक का सम्बन्ध माता से

एक कोमल नली द्वारा होता है। इसके द्वारा वृच्चे को हवा और भोजन पहुँचता रहता है। इसी रास्ते से माँ का रक्त बालक के मल को बाहर ले जाता है। माँ का शुद्ध रक्त बालक को पहुँचता और जो बालक से माँ को जाता है वह मैला। इस कारण यदि माँ स्वस्थ और पुष्ट न रहे, हल्का और पौष्टिक पदार्थ न खाये और शुद्ध हवा में न रहे, कब्ज या अन्य रोग से पीड़ित, और दुर्बल हो तो बालक को निस्संदेह हानि होगी। यदि माता चितित क्रोधित और दुःखित रहेगी तो बालक भी वैसा ही होगा। इसके विपरीत यदि माँ हँसती-खेलती, गाती-बजाती, धर्म-ज्ञान, कला-कौशल-सम्बन्धी पुस्तकें पढ़ती और सुख-शान्तिमय जीवन व्यतीत करती रहे तो बालक भी वैसा ही होगा। इन सब बातों के अतिरिक्त माता बालक को अपनी कोख में आश्रय देकर उसे सरदी, गरमी और अन्य ऊपरी बातों से बचाती है। यदि वह स्वयम् इनसे रक्षित नहीं है तो, बालक को भी पूर्णतया कैसे रक्षित रखेगी? इसलिए उसे अपने शरीर की विशेष रूप से रक्षा करनी चाहिए।

अमेरिका की सन् १९११ की मनुष्य-गणना से मालूम होता है कि जितने बालक १ वर्ष के भीतर मरते हैं उनमें से ४२ प्रतिशत पहिले महीने के भीतर ही मरते हैं और इनमें से करीब पौने वृच्चे जन्म या जन्म के पहले किसी प्रकार की क्षति अथवा किसी घटना-मूलक आघात के कारण मर

बालक केवल ५॥ छटाँक का और सातवे महीने डेढ़ सेर का होता है। इसलिए शुरू के महीने में अधिक भोजन की आवश्यकता नहीं हो सकती। बाद के महीनों में दूध का अधिक सेवन करने से बालक की आवश्यकताये पूर्ण हो जायँगी। पेट के भारीपन के कारण यदि भोजन कम खाया जाय तो थोड़ा-थोड़ा करके कर्ड वार खाना चाहिए। ऐसा करने से शुरू में जी का मचलाना और उलटी होना भी कम हो जायगा। परन्तु अधिक खाना और आलस्य में पड़ रहना बहुत ही हानिकर है।

कपड़े

गर्भवती को कपड़े साधारण पहिनने चाहिएँ, जो न बहुत गर्म हो और न बहुत पतले। कपड़े ढीले भी होने चाहिएँ, विशेष करके वक्षस्थल और सूँडी के पास के। अँगरेजी ऊँची एडी के जूत स्वास्थ्य के लिए हमेशा खराब होते हैं। उनसे शरीर का सामने का हिस्सा आगे को निकल आता है और पेट पर अधिक भार पड़ता है। गर्भावस्था में पेट में योही भार अधिक होता है इस कारण ऐसे जूत इस अवस्था में कभी नहीं पहिनने चाहिएँ। प्रथम सन्तानोत्पत्ति के बाद कुछ स्त्रियों के पेट के पट्टे कमजोर हो जाते हैं। दूसरी बार गर्भ का बोझ संभालने की उनमें कम हो जाती है, पेट आगे को निकल

जाता है और वसा उत्पन्न हो जाने के बाद भी पेट बड़ा रहता है। ऐसी स्त्रियों के पेट पर यदि एक फुट चौड़ी कपड़े की पट्टी आदिने से दो-तीन बार लपेट दी जाय तो पेट बाहर को अधिक नहीं निकलेगा और गभिणी का आगम भी मिलेगा। पर पट्टी तुम्हें कभी नहीं बाँधनी चाहिए। हमेशा डाक्टरानी या मेडिकार टाई की सलाह से बाँधनी चाहिए। यदि गलत जगह पर या कमकर बाँध जावेगी तो अत्यन्त हानि होगी।

व्यायाम

गर्भावस्था में लेकर वसा उत्पन्न होने तक माता के शरीर पर बहुत श्रेष्ठ पड़ता है। इसलिए यह जरूरी है कि हमें समय बह नियमित रूप से कोई व्यायाम अवश्य करें। जो स्त्रियाँ गर्भावस्था में काम करती रहती हैं उनका सन्तानोत्पत्ति के समय बहुत कम तकलीफें होती हैं। बहुत बड़े घराने की औरतों को, जो गर्भ रहने ही रहने लगती हैं कि हमारी तो तबियत खराब रहती है, हम बाँमार हैं इत्यादि, उनको वसा होने के समय अधिक रुष्ट होता है। गर्भावस्था को विनमूल स्वाभाविक अवस्था समझना चाहिए, और साधारण जीवन के दैनिक कार्य अवश्य करते रहना चाहिए। केवल यह ध्यान रहे कि शरीर या मन को अधिक थकावट न हो। जो स्त्रियाँ नियमित रूप से शारीरिक कार्य नहीं करती हैं उनके

लिए भी यह परमावश्यक है कि ऐसे समय कोई व्यायाम या शारीरिक परिश्रम अवश्य करें। घूमना सबसे अच्छी कसरत है, इससे शुद्ध हवा मिलती है, शरीर को हलकी कसरत होती है, और मन भी हरा हो जाता है।

जो बियाँ साधारण अवस्था में बहुत अधिक कार्य करती हैं और ऐसा कार्य करती हैं जिससे शरीर को अधिक झटके लगते हैं, या झुकना पड़ता है, और अन्त में थकान हो जाती है उन्हें वैसा सख्त काम कम करना चाहिए या वैसा काम छोड़ कर कोई दूसरा हल्का काम करना चाहिए। कम से कम वच्चा होने के एक दो महीने पहले और बाद को ऐसा सख्त काम न करना चाहिए जिससे शरीर और दिमाग पर अधिक जोर पड़े; परन्तु वच्चा होने के दिन तक कुछ न कुछ हल्का कार्य अवश्य करते रहना चाहिए। यदि किसी को गर्भपात का डर हो तो उसको अधिक सावधानी से रहकर विलकुल आराम करना चाहिए। गर्भवती को ऐसे कार्य भी नहीं करने चाहिए जिनमें ऊपर नीचे अधिक चढ़ना-उतरना पड़े। ऐसी हालत में धीरे-धीरे सावधानी से चलना चाहिए। कोई भारी बोझ नहीं उठाना चाहिए। बड़े बच्चों को गोद में लेना, पाँचवें महीने के बाद रेलगाड़ी पर अधिक यात्रा करना, ॥८२॥ या गाड़ी पर ऊँची-नीची सड़को पर जाना आदि भी है।

साफ़ हवा*

सभी जीव-जन्तुओं को सदा ही शुद्ध ताजी हवा की आवश्यकता होती है, परन्तु गर्भवती को साधारण समय से अधिक खुली हवा की जरूरत है। घनी वस्तियों में रहने और परदे की प्रथा के कारण स्त्रियों को शुद्ध हवा बहुत कम मिलती है। इस कारण अधिक गरमी सरदी से बचने का पूरा ध्यान रखते हुए, जहाँ तक हो सके, खुली जगह, ऑगन, छत या बगमदे में अधिक समय तक रहना चाहिए। कमरे के दरवाजे और खिड़कियाँ खुली रखनी चाहिए और मुँह ढक कर कभी नहीं सोना चाहिए। हो सके तो गर्भवती बाहर खुली हवा में कुछ समय तक जरूर घूमे।

धूप और रोशनी

धूप और रोशनी घास तथा पौधों के लिए भी परमावश्यक है। इनके बिना न वे बढ़ते हैं, न फलते-फूलते हैं। उनकी पत्तियाँ भी हरी नहीं रहतीं। डाक्टरों का मत है कि सीधी धूप की किरणें लगने से बहुत से रोग विशेष कर राजयक्ष्मा नष्ट हो सकते हैं। धूप से रोग के कीटाणु, भक्खी, मच्छर और अन्य कीड़े नष्ट हो जाते हैं, इसलिए यह आवश्यक है कि गर्भवती ऐसी जगह में रहे जहाँ धूप और रोशनी अच्छी तरह से आती हो।

* अध्याय ११ में 'सफ़ाई और स्वच्छता' शीर्षक के नीचे इस विषय का अधिक विस्तृत वर्णन मिलेगा।

सफ़ाई*

गन्दगी से केवल शरीर ही नहीं वरन् मन भी गन्दा रहता है, जिसका प्रभाव बालक पर बहुत ही बुरा पड़ता है। इस कारण गर्भवती को विशेष रूप से स्वच्छ जगह में रहना, साफ कपड़े पहिनना, और शरीर की खूब सफ़ाई रखना उचित है। यदि शरीर या रहने का स्थान गदा है तो अवश्य ही रोग के हजारों अदृश्य कीटाणु वहाँ पर मौजूद होंगे और वे बेचारी गर्भवती पर मौका पाकर आक्रमण करेंगे।

गर्भ के कारण शरीर पर अधिक जोर पड़ता है, इसलिए रोमछिद्र भली भोंति खुले रहने चाहिए। गर्भवती को नित्य भली भोंति स्नान करना चाहिए। शरीर के जो भाग कपड़े से सदैव ढके रहते हैं, उन्हें सावुन या अन्य किसी चीज से भली भोंति साफ रखना चाहिए। गर्भावस्था में दाँत बहुत कमजोर हो जाते हैं और उनके रुग्ण होने का भय रहता है। इसका कारण यह है कि जिन पदार्थों से दाँत बने हुए हैं और जिनमें वे सदा पुष्ट होते रहते हैं उन ही की बालक की त्वचा के लिए अधिक आवश्यकता होती है। इसलिए ये पदार्थ अब दाँतो को पुष्ट करने के बजाय गर्भस्थ बालक की त्वचा के बनाने में काम आते हैं। दूसरा एक कारण यह है कि मेढे के चार पदार्थ मुँह की ओर आकर दाँतो के बीच की

* अध्याय ११, "सफ़ाई और स्वच्छता" शीर्षक के नीचे इस विषय का अधिक विस्तृत वर्णन मिलेगा।

भिरिओ को बढ़ा करते हैं और इससे दाँतो में दर्द होने या दाँत ढीले पड़ने की संभावना रहती है।

स्तनों की रक्षा

गर्भाधान के बाद स्तन बढ़ने लगते हैं। कुछ दिन बाद उनमें से एक तरल पदार्थ निकलने लगता है।

शुरु के महीने में इनकी कोई विशेष हिफाजत नहीं करनी होती। उनको केवल सावुन से धोकर भले प्रकार पोछ डालना चाहिए। स्तनों के पास कपड़े ढीले हो जिससे उनके बढ़ने में रुकावट न हो। यदि स्तन ढीले होकर लटक जावें तो ढीली आँगी पहननी चाहिए। वच्चा होने के ठे महीने पहले स्तनो का विशेष ध्यान रखना चाहिए। यदि चूँची छोटी हो और अच्छी तरह उभरी न हो तो उन पर रोज़ धीरे धीरे मालिश करे और हाथ से दबा कर बाहर को खींचे। ऐसा करने से वह बड़ी होकर बाहर को निकल आवेगी और वच्चा आसानी से दूध पी सकेगा। छातियों को धोने से खाल भजवूत होती है। उनके फटने या कड़कने का डर नहीं रहता और दूध भी भली भाँति बनता है। यदि उनमें दर्द मालूम हो या खाल फट जावे तो थोड़ी सी वैसेलीन लगा देनी चाहिए।

गर्भ के रोग

गर्भ के दिनों में कितने ही प्रकार के रोग हो जाते हैं। उनसे गर्भवती की हमेशा रक्षा करनी चाहिए। रोग का अकुर

दिखलाई देते ही उसे दवाने का यत्न करना चाहिए, क्योंकि कभी कभी जरा सी असावधानी से बड़े-बड़े रोग हो जाते हैं और पीछे बहुत कष्टदायक सिद्ध होते हैं। कभी-कभी डाक्टर या किसी जानकार दाई को दिखलाते रहना सर्वत्र अच्छा है। इससे माता भी निश्चिन्त रहेगी और यदि रोग का कोई भी लक्षण दिख पड़ेगा तो वह तुरन्त दूर किया जा सकेगा। इसमें कुछ रुपया अवश्य खर्च होगा, पर इसके लाभ देखते हुए ऐसा करना व्यर्थ न होगा।

रोग के बढ़ जाने पर उसके उपचार में जो रुपया खर्च होता है उसकी अपेक्षा उसके रोकने में अवश्य ही कम रुपया व्यय होगा। कुछ माधारण रोग और उनसे बचने के उपाय हम नीचे देते हैं।

उल्टी—यह शिकायत बहुत सी स्त्रियों को हो जाती है, विशेष कर जब पहली सन्तान होने को होती है। जब तक यह बहुत बढ़ न जाए और भावी माता दुर्बल न होने लगे, इसका कोई इलाज करने की आवश्यकता नहीं। दिन में तीन चार बार खाने की अपेक्षा थोड़ा थोड़ा करके सात आठ बार भोजन करे और रात के समय बहुत थोड़ा भोजन करे। प्रातःकाल खुली हवा में घूमे और सदा काम में लगी रहे, जिससे इस ओर ध्यान आकर्षित न हो।

सृजन—इसमें मुँह और पैर भारी हो जाते हैं और उन पर सृजन मालूम होती है। पैर की नसे नाली नीली चमकने

लगता है। ऐसी हालत में गर्भिणी को अधिक न चलना चाहिए। दिन में कई बार लेट जाया करे और इस तरह कभी न बैठे जिससे पैरों पर जोर पड़े। इस रोग को छोटा न समझना चाहिए, और इलाज तुरन्त करना चाहिए। यह कमजोरी या गुर्दे की बीमारी से होता है। इस रोग में सिर में चक्कर आता और दर्द होता है। आँखों के आगे अँधेरा रहता तथा पेशाब कम होता है।

गर्भ-पतन—व्रच्चेदानी के टेढ़े होने से, उसमें खाज होने या माता को गरमी के रोग के कारण गर्भपात होता है। अचानक गिरने, भारी बोझ उठाने, अधिक थकावट का काम करने, चोट लगने, अधिक मानसिक व्यथा, तेज ज्वर, दिल के धड़कने या बहुत दुर्बलता से भी गर्भपात हो जाता है। पहले तीन महीनों में इसका अधिक भय रहता है। सावधानी से रहने और डाक्टर की निगरानी से इसका कम भय रहेगा। यदि गर्भपात हो जाय तो उस समय बहुत ही सावधानी रखनी चाहिए। अनेक दशाओं में तो ऐसे अवसर पर शिशु के उत्पन्न होने की अपेक्षा भी अधिक सावधानी रखना उचित होगा। गर्भपात के बाद, दस दिन तक विलकुल आराम करना चाहिए और फिर थोड़ा-थोड़ा काम करना शुरू करे। यदि गर्भिणी के पेट में दर्द हो और रक्त जारी हो जाय तो उसे तुरन्त लेट जाना और कई दिन आराम करना चाहिए। यदि वह बहुत दुर्बल हो, उसका रंग पीला पड़ गया हो, या मासिक-धर्म

की तरह रक्त जानं लगा हो, अधिक सफेद पानी या पीले रंग की वासी रतूवत जाने लगे, पेट अधिक बढ़ जाय और उसमें दर्द होता हो या और कोई अन्य ऐसा रोग हो जाय तो उसका तुरन्त इलाज करना चाहिए। इनसे गर्भपात का भय रहता है। यदि माता कस आयु की हो, ठिगनी या लँगड़ी हो तो शिशु के उत्पन्न होने से अधिक कष्ट होता है, और कभी कभी बड़ा भय रहता है। ऐसी अवस्थाओं में अधिक सावधानी और डाक्टर की निगरानी रखनी चाहिए।

गर्भावस्था में माता और पिता दोनों को सदा यह विचार रखना चाहिए कि यह ईश्वर की दी हुई मन्त्रमे बड़ी जिम्मेदारी है। सिर्फ माता या पिता बन जाना ही गौरव या हर्ष का विषय नहीं है, परन्तु गौरव है उस जिम्मेदारी को भली भाँति योग्यता से सम्पन्न करने में, अपने को उस जिम्मेदारी के योग्य सिद्ध करने में। हर्ष तब होना चाहिए जब हम अपनी सन्तान को दृष्ट-पुष्ट, सुन्दर और योग्य बनाने में लगे। यदि कोई इस जिम्मेदारी को, जिसे ईश्वर ने आपको सौंपा है और जिसको भले प्रकार करने पर ही देश का भविष्य निर्भर है, यथोचित रीति से पूरा नहीं करता है तो वह ईश्वर और देश को धोखा देने का अपराधी है। ऐसे मनुष्य को माता या पिता बनने का कोई अधिकार नहीं। माता और पिता को बड़े आत्म-त्याग की आवश्यकता है और इस महत्त्वपूर्ण कार्य को सम्पन्न करने के लिए जितना भी परिश्रम या

रूपचा चर्च किया जाय, थोड़ा है। जब बालक गर्भ में हो तो माता को उचित है कि वह अपने मन को शान्त, सुखी और अपने विचारों को उच्च रखे, बड़े बड़े महात्माओं और वीरों के जीवन-चरित्र पढ़ती और उन पर मनन करती रहे, तथा सुन्दर सुन्दर चित्र और दृश्य देखे, क्योंकि ऐसे समय माता के जो विचार होंगे उनका गर्भस्थ बालक पर बहुत प्रभाव पड़ता है। माता को उचित है कि वह बहुत ही स्वच्छता में रहे, सादा, हलका और पौष्टिक भोजन करे और मदा हलकी कसरत करती रहे। बहुत सी स्त्रियाँ कुट्ट, तकलीफ हो जाने पर भी चिकित्सक को नहीं दिखाती हैं क्योंकि वे समझती हैं कि गर्भावस्था तो कष्टदायक होती ही है। यह बड़ी भूल है। जैसा कि मैं पहले बता चुकी हूँ। गर्भावस्था बिलकुल साधारण अवस्था होनी चाहिए, और यदि कोई तकलीफ हो तो उसका तुरन्त इलाज कराना चाहिए।



चाहिए। यदि ऐसा कमरा आसानी से चाली रह सके तो इसका सब सामान हटा कर इसे प्रसूति-गृह के लिए ठीक कर लेना चाहिए। अगर पहले से ऐसा कमरा चाली न रह सके तो ऐसा प्रयत्न करना चाहिए कि उस समय जल्दी से चाली हो जावे। प्रसूति-गृह को पहले से भली भाँति साफ कर लेना चाहिए। यदि हाल में मक्केदों न हुई हों तो मक्केदों का लेना उचित है। तालनू चीजें हटा देने चाहिए क्योंकि वे कार चीजों के गाम-पाम करना, और कीटाणु जमा करते हैं।

आवश्यक चीजें

वशा होने के समय जिन चीजों की आवश्यकता होती है उनमें से बहुत सी चीजें तो मनुष्य की शक्ति पर निर्भर हैं। जो अमर के लिए जरूरी हैं, उनसे प्राप्ति गरीब के लिए असम्भव हो सकती है। पर उस बात का सफा ध्यान रखना चाहिए कि जो कुछ वस्तु भी प्रसव-काल में लाई जाने वह साफ हो। नीचे आवश्यक चीजों को एक सूची दी जाती है जिनका प्रत्येक मनुष्य अपनी स्थिति के अनुसार गढ़ा-बढ़ा सकता है।

(१) एक चारपाई। यह अच्छी लकड़ी की चौड़ी और कम कर चुनी हुई हो। निचाई को चारपाई अच्छी नहीं।

० इनमें से कुछ आवश्यक चीजें जैसे भाउन, गद्दी, स्पज और मोमजाने का टुकड़ा इत्यादि कुल (Maternity outfit) ५ रुपये में निकटोरिया मेमोरियल स्कालरशिप फण्ड लाट साइव की कोठी देहली शिमला में मिल सकती है।

उसकी ऊपर-नीचे की तह के बीच में गर्द और कीटाणु इकट्ठे हो जाते हैं।

(२) एक छोटी मेज, पट्टा या और कोई चीज कपड़े भोजन आदि चीजें रखने के लिए।

(३) एक स्टूल—टाई के बैठने के लिए।

(४) रही चीजें डालने के लिए, पलंग के नीचे एक वास्ती, कनस्टर या मिट्टी का बर्तन।

(५) ओढ़ना, बिछौना और माता के पहनने के कपड़े।

(६) साफ चादरे और तौलिया।

(७) मोमजामे का दो गज का टुकड़ा—जिससे विस्तरा न भीगे।

(८) बड़ी गद्दी १½ गज लम्बी और एक गज चौड़ी जिसमें नई साफ रुई भरी हो और ऊपर मलमल या लट्टे का गिलाफ हो।

(९) मुलायम मलमल या दुइल के कपड़े, छोटी गद्दियाँ, १ फुट लम्बी ३ इंच चौड़ी या जो शिशु के होने के पीछे माता की योनि पर रखी जायें।

(१०) रुई।

(११) साबुन—कृमिनाशक जैसे कारबोलिक या लार्डमौल।

(१२) अंगीठी—पानी गरम करने को ।

वच्चे के लिए निम्न-लिखित चीजों की आवश्यकता होगी ।

(१) नाल काटने के लिए चाकू या कैंची और नाल बॉधने के लिए ज्वाली हुई साफ डोरी ।

(२) वच्चे को लपेटने के लिए नरम और साफ कपड़ा ।

(३) वच्चे के पहनने के हलके, मुलायम गर्म और ढीले कपड़े । कपड़े गोटे-किनारी के नहीं होने चाहिए ।

(४) वच्चे के चूतड़ों पर बॉधने के लिए तिकोनी रुमाली ।

(५) वच्चे के बिल्लौने और खटोली इत्यादि ।

इन चीजों के अतिरिक्त प्रसूति के समय प्रत्येक मनुष्य की स्थिति और रिवाज के अनुसार बहुत सी अन्य चीजों की आवश्यकता होती है, जिन्हें पहले से ही सोच कर एकत्रित कर लेना चाहिए ।

दाई

उर्दू की एक कहावत है “नीम हकीम खतरेंजान” अर्थात् अनाड़ी वैद्य खतरनाक होता है । उसमें लाभ की उतनी आशा नहीं जितनी हानि की । इस कहावत से सभी सहमत होंगे । फिर कितने शोक की बात है कि भारत-वर्ष में ९९ प्रतिशत से भी अधिक दाइयाँ विलकुल मूर्ख होती हैं और प्रसव के नियमों को विलकुल नहीं जानतीं । वे प्रायः अपनी माँ या सास आदि को यह काम करते देखकर

कुछ सीख लेती है और फिर स्वयं करने लगती हैं, ये अपने को बड़ा निपुण समझती है। इनके हाथ में पड़कर जन्मा-वन्मा चाहे किसी रोग में ग्रस्त होकर कितना ही कष्ट उठावें, या मर जावे ये कभी डाक्टरानी या चतुर दाई को बुलाने को नहीं कहेगी। इनके कपड़ों में से बड़ी दुर्गन्धि आती है। ये प्रायः उँगलियों में अँगूठी और हाथ में आभूषण पहने रहती हैं, जिनमें मैल जमी रहती है। ये बिना हाथ धोये ही उँगलियों प्रसूता के शरीर में लगा देती है। ऐसी दाइयाँ से ईश्वर ही रक्षा करे। ऐसे नाजुक समय में, जहाँ तक हो सके, अवश्य ही चतुर दाई को बुलाना चाहिए। यदि साधारण दाई भी आवे तो उसे पहले से यह समझा देना ठीक होगा कि प्रसूति के समय वह साफ स्वच्छ कपड़े पहने, नाखून बड़े हों तो उनको काट ले, हाथ की अँगूठी छल्ले आदि उतार दे और हाथ धोकर शरीर में लगाये। यदि उसके कपड़े गन्दे हो तो उसको पुरानी साफ धोती अपने पास से दे देनी चाहिए। ऐसा करने से वह प्रसन्न हो जायगी और इसमें कुछ विशेष व्यय भी नहीं होगा। दाई को पहले से ठीक कर लेना चाहिए। ऐसा करने से दिल निश्चिन्त हो जाता है, समय पर कठिनाई नहीं होती, और दाई को भी ध्यान रहता है। दाई को पहले ही बुलाकर गर्भिणी को दिम्बला देना चाहिए जिससे वह उसकी स्थिति

* ऐसी दाइयाँ अस्पताल में और लेडी चैम्सफ़र्ड की अखिल-भारतवर्षीय मातृ-शिशु-हितैषिणी समिति में सिखलाई जाती हैं।

से परिचित हो जाय। एक दो और दाइयो का भी पता मालूम रखना चाहिए, जिससे यदि नियुक्त दाई समय पर न आ सके, तो तुरन्त दूसरी बुला ली जाय। किसी होशियार डाक्टरानी का भी पता मालूम रखना चाहिए, जिससे विशेष आवश्यकता होने पर उसे बुला सके। जो लोग समय हों उन्हें गर्भावस्था, प्रसव-काल और वच्चा होने के बाद कभी कभी डाक्टरनी से परीक्षा कराते रहना चाहिए, जिससे, यदि किसी रोग की सम्भावना हो तो उसका निराकरण किया जा सके।

स्वच्छता*

इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि प्रसूति-गृह में प्रत्येक वस्तु खूब स्वच्छ हो। पता नहीं, किस समय की ज़रा सी गंदगी बहुत बड़ी हानि पहुँचा दे। यह बात ठीक है कि हमारे देश में बहुधा सन्तानोत्पत्ति के समय अनेक प्रकार की गंदगी रहती है, और प्रत्येक बार हानि नहीं होती, तथापि यह बिलकुल सच है कि अधिकांश मृत्यु और भीषण रोग प्रसूति-गृह की सफाई की कमी के कारण होते हैं।

वात यह है कि हमारे चारों तरफ़ हवा, पानी, जमीन तथा अन्य वस्तुओं पर लाखों ऐसे सूक्ष्म कीटाणु होते हैं, जिनको हम

~ अध्याय ११ “सफाई और स्वच्छता” में इस विषय का अधिक वर्णन मिलेगा।

आँख से नहीं देख सकते। केवल उनको अणुवीक्षण यन्त्र की ही सहायता से देख सकते हैं। कुछ कीटाणु हमारे शरीर में साँस द्वारा प्रवेश करके फेफड़े के रोग पैदा कर देते हैं, कुछ वावों के द्वारा पहुँचकर रक्त को विपैला कर देते हैं। इनमें से कुछ तो हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होते हैं और कुछ हानिकार। हानिकार कीटाणु बहुधा गदी, गली सड़ी और नम चीजों तथा स्थानों में रहते हैं। इन चीजों पर जब हवा बहती है तो ये हवा में भी आ जाते हैं। ये कीटाणु हमारे शरीर में प्रवेश करके नाना प्रकार के रोग उत्पन्न करते हैं। कीटाणु हमारे शरीर में केवल तीन ही मार्गों से प्रवेश कर सकते हैं, अर्थात् भोजन, साँस और वावों के द्वारा। इन तीनों मार्गों से ये हमारे रक्त में प्रवेश करते हैं और उसे खराब कर देते हैं जिससे अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

जब शिशु गर्भ में रहता है तब वह एक लम्बी नली (जिसे औल या आवानाल कहते हैं) द्वारा गर्भ के भीतर लगे हुए एक मांस के लोथड़े के साथ बँधा होता है। बच्चे के उत्पन्न होने के समय औल गर्भ से अलग होकर बाहर निकल आती है और पीछे घाव रह जाता है। कभी कभी बच्चे के बाहर निकलते समय योनि फट जाती है और घाव हो जाता है। इन घावों के द्वारा कीटाणुओं को शरीर के भीतर प्रवेश करने का सुअवसर मिल जाता है। स्वस्थ मनुष्य पर कीटाणुओं का कम असर होता है, पर रोगी और दुर्बल अवस्था

मे (जैसी प्रसूता की होती है) ये खूब सफलतापूर्वक आक्रमण करते हैं। इसलिए यदि कीटाणु गन्दगी के कारण हवा, भोजन या घावों द्वारा, शरीर के भीतर चले जायँ तो प्रसूत-ज्वर तथा अन्य रोग होने की अविक सम्भावना होती है।

यदि प्रसूत-ज्वर हो जावे तो कीटाणु रक्त के भीतर बढ़-कर लाखों की संख्या में हो जाते हैं। ये योनि के रक्त के साथ बाहर निकल आते हैं। रक्त विस्तरे और ढाई के हाथों पर लग-कर सूख जाता है, पर कीटाणु जीते रहते हैं। ढाई के हाथ धोने पर भी बहुत से कीटाणु उसके शरीर, नाखूनों के भीतर, हाथ के अँगूठी छल्लों में और विस्तरे में लगे रह जाते हैं। यदि ऐसी दशा में ढाई दूसरी स्त्री के पास जाय और अपनी उँगलियाँ उसकी योनि में दे दे तो अवश्य ही इस दूसरी स्त्री को भी प्रसूत-ज्वर हो जावेगा। इस प्रकार की ढाई एक जगह से दूसरी जगह रोग के कीटाणु फैलाती फिरती है। ये कीटाणु केवल दो प्रकार से नष्ट किये जा सकते हैं। एक तो कीटाणु-युक्त चीजों को पानी में उबालने से, दूसरे कृमि-नाशक औषधियों में भिगोने से। डाक्टरों का मत है कि—

(१) योनि के भीतर कोई भी ऐसी चीज न डालने देनी चाहिए जो कि पहले से गर्म पानी में उबाली न गई हो या कृमिनाशक औषधि में न भिगोई गई हो।

(२) घागा जिससे वच्चे की नाल बाँधी जावे और चाकू या कैंची जिससे वह काटी जावे पहले उबाल लेने चाहिए।

(३) यदि प्रसूता को ज्वर हो जाय तो दाईं का नये कपड़े बदले या पहिले इस्तमाल किये हुए कपड़े को पानी में उवाले बिना किसी दूसरी प्रसूता के पास न जाना चाहिए। उसे अपने हाथों को भी कृमि-नाशक ओषधि से साफ कर लेना चाहिए।

(४) प्रसूति-गृह में पुराने चिथड़ों को इकट्ठा करना और काम में लाना हानिकर है, क्योंकि इन पर कीटाणु इकट्ठे हो जाते हैं।

(५) काम में आनेवाले चिथड़ों को अच्छी तरह धोकर उवाले ले और फिर धूप में सुखाकर किसी साफ जगह में रखे।

मैंने बहुत से घरों में देखा है कि टूटा फटा, नम कमरा जिन्हमें कहीं से भी ताजी हवा जाने को जगह न हो और जो अन्य किसी काम में न आता हो, टूटी हुई चारपाई जिसपर बैठने से मालूम पड़े कि मनुष्य कुएँ में गिर गया और मैंने कपड़े प्रसूता को दिये जाते हैं। यह कितने खेद की बात है कि शिशु के उत्पन्न होने पर खुशी मनाने में तो कितने ही रुपये खर्च कर दिये जावे पर माता और शिशु के स्वास्थ्य के लिए साफ खाट और कपड़े भी न हो।

अध्याय ४

शिशु का जन्म

जन्म

जब गर्भवती के दर्द होना शुरू हो तो समझना चाहिए कि वक्ता थोड़ी देर में होनेवाला है। परन्तु प्रसव-पीड़ा के पहले कभी कभी स्त्री को मूठी पीड़ा भी हो जाती है। उसकी पहचान यह है—केवल पेट में ही दर्द होना, दर्द का नियमित समय पर न होना, गर्भाशय का मुँह न खुलना और मल का न निकलना।

असली दर्द धीरे धीरे बढ़ता है और पीठ से आरम्भ होकर पेट की तरफ जाता है। यदि दोनों जाँघों में अधिक पीड़ा होती हो, पेशाब करने की अधिकाधिक इच्छा होती हो, शरीर ढीला पड़ गया हो, जी मिचलाता हो और योनि से जल या श्लेष्म निकलता हो तो समझना चाहिए कि अब शिशु उत्पन्न होनेवाला है। ऐसे समय तुरन्त ही प्रसूति-गृह को ठीक कर लेना और दाई को बुलाना चाहिए। प्रसूता को साफ कपड़े पहनाना चाहिए। यदि भूख हो तो दूध पिलाना या अन्य भोजन कराना चाहिए। कुछ लोगों का मत है कि दर्द शुरू होने के बाद स्त्री को भोजन न करना चाहिए, पर यह भूल है। भोजन न करने से शिशु के उत्पन्न होने में अधिक कष्ट होगा।

प्रसव-पीड़ा के आरम्भ में स्त्री जो चाहे करे—चाहे लेटे, सोये, बैठे या धीरे धीरे घूमे। पढ़ने में या बातों में लगी रहे तो ध्यान बटा रहेगा।

वच्चा होने का समय तीन भागों में विभक्त किया जा सकता है।

(१) पहले में वच्चेदानी का मुँह चौड़ा होता है। साधारण स्थिति में और दर्द शुरू होने के पहले वच्चेदानी का मुँह केवल चौथाई इंच होता है। वच्चे के निकलने के लिए यह $3\frac{1}{4}$ —४ इंच हो जाता है। इसके फैलने से ही दर्द होता है।

(२) दूसरे में करीब डेढ़-ढाई घण्टे के समय लगता है। इसमें वच्चा बाहर निकलता हुआ मालूम होता है और माता को जोर लगाने की इच्छा होती है। पर इस समय जोर न लगाकर दर्द सहन करने का यत्न करना उचित है। पानी की थैली (जो वच्चे के चारों ओर गर्भाशय में रहती है) फूट जाती है और उसके कुछ समय पश्चात् ही शिशु भी बाहर आ जाता है।

(३) तीसरे में बालक के उत्पन्न होने के पश्चात् औलनाल और अन्य मल, रक्त आदि बाहर निकलते हैं। इनमें कोई आध घण्टे के करीब समय लगता है। वच्चा होने के बाद जो दर्द होता है वह पेट के खाली होने से नसों के सिकुड़ने के कारण होता है। पहली सन्तान के होने के समय यह कम

हाता है, वाद को अधिक। प्रसूता को उचित है कि वह मन को सावधान रखे और डॉक्टर के आदेशानुसार चले।

डॉक्टर की अनुपस्थिति में बालक का उत्पन्न होना

यदि किसी कारण डॉक्टर समय पर न आ सके तो घबराना न चाहिए। बालक का जन्म स्वाभाविक क्रिया है, ओर थोड़ी सी सावधानी से ही यथोचित रीति से हो सकता है। जब दर्द होने लगे तो किसी और स्त्री को प्रसूति-गृह में जाना चाहिए। उसके कपड़े, शरीर, और विशेष कर हाथ और उँगलियाँ साफ हो। नाखून बड़े न हो। प्रसूता शय्या पर लेट जाये और यह दूसरी स्त्री उसके पास बैठी रहे और उसको तब तक न छुये जब तक बच्चे का मिर न निकले। पहले बालक का सिर निकलता है फिर पैर। बालक के मिर को हाथ की हथेली से सहारा दे। जब बालक का शरीर बाहर आ जावे तो उसको किसी तौलिए या साफ गुदड़ी पर रखे।

घच्चे को उसके दाँयें ओर लिटावे।

बच्चा उत्पन्न होते ही बाहरी वायु आदि के स्पर्श से रोता है। इसकी कोई चिन्ता न करनी चाहिए। रोने से बालक के फेफड़े में हवा भरती है और वे फूलते हैं।

यदि बालक अपने आप न रोवे तो उसे बाहरी उपायो-द्वारा रलाना आवश्यक है। बालक को रलाने का सबसे

उत्तम उपाय उसके मुँह पर ठंडे पानी का छीटा देना या पीठ को थपथपाना है। यदि वह इस पर भी न रोवे तो एक बार ठंडे और फिर तुरन्त गरम पानी में उसे नहला देना चाहिए। इस बात का ध्यान रहे कि बालक का सिर न भीगने पावे।

बच्चे के पैदा होने पर नाल कभी न खींचनी चाहिए। वह अपने आप निकल आवेगी। गर्भाशय में हाथ डाल कर आवल आदि भी नहीं निकालना चाहिए। धैर्य रखने से वह प्राकृतिक रीति से स्वयं निकल आयेगी। यदि बालक होने के एक दो घंटे बाद तक नाल न निकले और मल जाय तो डाक्टर की सलाह लेनी चाहिए। नाल निकल चुकने पर उसको काटना पड़ता है। स्वच्छ धुले हुए (यदि उबला अथवा कृमिनाशक औषधि में डुबोया हो तो अति उत्तम है) कच्चे धागे से बालक की नाभि से चार या आठ इंच की दूरी पर नाल को बाँधे। इसी तरह दो इंच की दूरी पर दूसरी तरफ नाल को बाँधे। बाँधने से पहले नाल को ऊपर से बच्चे के पेट की ओर सूतना चाहिए। उससे नाल का सारा रक्त बच्चे के पेट में चला जाता है। फिर इन दोनों जगहों के बीच से नाल को काट दे। नाल के काटते ही रक्त की एक धार सी निकलेगी पर यदि नाल दोनों जगह से अच्छी तरह बाँध दी गई है तो रक्त फौरन बन्द हो जायगा। यदि रक्त जारी रहे तो ना के पहली गाँठ और बालक की नाभि के बीच में फिर बाँध देना

चाहिए। जिस जगह नाल काटी गई है वहाँ साफ कपड़े की कुछ राख या कृमिनाशक भस्म (powder) छिड़कना चाहिए जिससे इस रास्ते से बालक के शरीर में कीटाणु प्रवेश न कर सकें। इसके पश्चात् यदि सरदी हो तो बालक को गरम कपड़े में लपेट दो और फिर माता की मुँह लो।

माता की रक्षा

नाल, रक्त और अन्य मल जो माता के गर्भाशय से निकला हो किसी मिट्टी के कूड़े में इकट्ठा करके प्रसूति-गृह के बाहर भेज देना चाहिए। इसको जला देना अति उत्तम होता है, क्योंकि ऐसा करने से आस पास की हवा गंदी नहीं होगी। यदि जलाना ठीक न समझा जावे तो दूर ले जाकर गाड़ देना चाहिए। गर्भाशय के आस पास की जगह को अच्छी तरह साफ कर दो। पेट के चारों ओर एक पट्टी (५ गज लम्बी एक गज चौड़ी) को तहाकर खूब कसकर बाँध दो। इसके बाँधने से गर्भाशय में, जो कि बच्चे के निकल जाने से खाली हो जाता है, हवा नहीं भरती। नसे आसानी से सिकुड़ने लगती हैं और शूल-दर्द नहीं होता। गर्भाशय के पास भी एक रुमाली रख देनी चाहिए। जो कपड़े रक्त मल आदि से गन्दे हो गये हो उन्हें बदल दो और साफ कपड़े पर माता को शान्तिपूर्वक लिटा दो।

नव जात बालक की रक्षा

मा की देख-भाल करने के पश्चात् बालक को स्नान कराना चाहिए। बच्चे की आँख, नाक और मुँह को अच्छी तरह

मुलायम रुई या कपड़े से पोछना चाहिए। एक ही कपड़े या रुई से सब अंगों को न पोछना चाहिए। दोनों आँखों के लिए भी अलग अलग रुई ले। फिर स्नान करावे। इस समय यह भले प्रकार देख ले कि बालक के किमी अंग में कोई ऐव तो नहीं है। यदि हो तो चिकित्सक को तुरन्त दिखाना चाहिए। कुछ रोग ऐसे हैं जो उसी समय आसानी से निर्मूल किये जा सकते हैं, परन्तु असावधानी करने में आयुपर्यन्त कष्टदायक हो जाते हैं, या प्राणों के ही ग्राहक बन बैठते हैं। आवा नाल को कपड़े से कई बार लपेट दे जैसे कटी हुई उँगली पर पट्टी बाँधते हैं। नाल काटते समय बाँधी जानेवाली गाँठ को नाभि के ऊपर रखकर नाल के काटे हुए हिस्से को वच्चे की छाती की ओर रख देना चाहिए। इस पर प्रति दिन तेल या पौडर लगा कर पट्टी बदल देना चाहिए। अगर इसमें से कुछ रक्त निकलता रहे तो फिर नाल को अच्छी तरह बाँधे। छ या दस दिन में नाल सूखकर गिर जाती है।

आरम्भ में बालक की बहुत रक्षा करनी पड़ती है, क्योंकि इस समय उसको रोग हो जाने की अधिक सम्भावना रहती है। अन्य अध्यायों में लिखे गये आदेशानुसार शिशु का पालन करना चाहिए।

अध्याय ५

शिशु के जन्म के पश्चात् माता की सावधानी जन्म से ढेढ़ मास तक

बालक के जन्म के पश्चात् कुछ दिन तक माता को बहुत सावधानी से रहना चाहिए। यदि इन दिनों में कोई असावधानी हो गई तो यह माता और बालक दोनों के लिए हानिकर होगी। बच्चा होने के बाद माता की नसे सिकुड़नी शुरू होती हैं, और शरीर अपनी स्वाभाविक दशा में आने लगता है। बच्चे के उत्पन्न होने के समय के दर्द और पीडा से माता अति दुर्बल हो जाती है, इस कारण यह परमावश्यक है कि बालक उत्पन्न होने के पश्चात् माता कुछ दिन तक विलकुल आराम करे। फिर धीरे-धीरे साधारण काम करना शुरू करे। यदि पूर्ण शारीरिक बल प्राप्त करने के पहले ही कार्य करने लगेगी तो अत्यन्त हानि होगी। इस समय शरीर के सब अवयव बहुत कमजोर हो जाते हैं, इसलिए सभी अंगों की बड़ी हिफाजत करनी चाहिए। नहीं तो उनके निकम्मे और रोगी हो जाने का भय रहता है। इन दिनों सीना और पढ़ना या और कोई आँख का काम विलकुल नहीं करना चाहिए। इससे आँखें खराब हो जाती है। कुछ

क्रियाँ क्रोध आने पर या किसी अन्य कारण से रो रो कर अपनी आँखें सदा के लिए खराब कर लेती हैं। इस समय यदि कोई ऐसी बात हो भी जावे तो भविष्य का विचार कच्चे शक्ति से ही सहन करना चाहिए। इस समय दाँत भी बहुत कमजोर हो जाते हैं। इनसे सरसत चीज नहीं चबानी चाहिए। सादा, पौष्टिक और हलका भोजन करना और कब्ज बिलकुल न होने देना चाहिए। यदि कब्ज हो जाय तो रेडी का तेल पीना चाहिए। सरसो के तेल की मालिश करना भी लाभदायक है।

बालक जब पेट में बढ़ता है तो उसके साथ ही गर्भाशय भी बढ़ने लगता है। बालक का जन्म होने पर गर्भाशय एक-दम छोटा हो जाता है, १ सेर से १ छटौंका रह जाता है। दस दिनों में वह इतना सिकुड़ जाता है कि पेट में दिखाई नहीं देता। लगभग छः सप्ताह में वह अपनी स्वाभाविक हालत में आ जाता है। जब तक गर्भाशय अपनी असली अवस्था को न प्राप्त कर ले तब तक वह अस्थिर रहता है। यदि इस समय में प्रसूता अधिक काम करेगी या चले फिरेगी तो वह अपनी जगह से हट जायगा। इस कारण छः दिन तक प्रसूता को शय्या पर ही बराबर लेटे रहना चाहिए। इसके बाद चार पाँच दिन तक वह शय्या पर उठ बैठ सकती है, पर उसे चलना फिरना या और कोई काम न करना चाहिए। फिर वह धीरे धीरे हलका काम कर सकती है। छः सप्ताह के पहले अधिक परिश्रम न करना

चाहिए, क्योंकि यदि गर्भाशय अपनी जगह से हट जायगा तो बहुत कष्ट-दायक होगा। इससे कमर और पेट में दर्द, कमजोरी, रतूवत का जाना और वन्ध्या रोग तक हो जाना सम्भव है।

इन्हीं सिद्धान्तों को दृष्टि में रखकर हिन्दुओं में छठी, दशठन और अन्य चार पाँच स्नानों की प्रथा प्रचलित है। जो माता बालक को स्वयं दूध पिलाती है उसका गर्भाशय उन स्त्रियों की अपेक्षा जल्दी ठीक हो जाता है जो धाय से दूध पिलवाती हैं, या ऊपर का दूध देती हैं।

बालक के जन्म के पश्चात् जो रक्त बहता है वह पहले लाल होता है। फिर भूरा होने लगता है। इसमें दुर्गन्ध न होनी चाहिए। यह बहुत दिन तक बहता रहता है। जब तक यह जारी रहे योनि पर रुई की स्वच्छ पट्टी (Sterilized cotton wool pads or nappies) लगानी चाहिए और इन पट्टियों को कुछ समय के बाद बदलते रहना चाहिए। यदि माता चलने फिरने या अन्य परिश्रम के कार्य करने लगे तो रक्त अधिक बहने लगता है। इस कारण भी बालक होने के एक दो मास तक आराम करना चाहिए।

माता और बालक के हित तथा उनके हित से देश का हित होने की सम्भावना से बहुत से सभ्य देशों में यह कानून प्रचलित है कि सन्तानोत्पत्ति के छ. सप्ताह से लेकर १२ सप्ताह पूर्व और इतने ही सप्ताह तक बाढ़ में भी

स्त्रियों को कारखानों में काम नहीं करने देते हैं। और इसी विचार से कारखानों में काम करनेवाली स्त्रियों को सहायता के रूप में कुछ रुपया दिया जाता है, जिससे वे इस समय आराम से रह सकें और पौष्टिक भोजन कर सकें।

दूध पिलाने के समय माता की रक्षा

यदि बालक माता का दूध पीता है तो माता के आहार का प्रभाव बच्चे के शरीर पर बहुत पड़ता है। यदि माता कभी गरिष्ठ वासी भोजन कर लेती है तो बालक को कब्ज हो जाता है। बालक के बीमार हो जाने पर बहुधा माता को भी दुर्वाई दी जाती है। इसलिए जब माता बच्चे को दूध पिलाती हो तब उसके भोजन का विशेष ध्यान रखना चाहिए। माता को साधारण, रुचिकर हलके पर पौष्टिक, शीघ्र पचनेवाले और साफ दस्त लानेवाला भोजन देना चाहिए। गरिष्ठ, वादी, मिर्च, खटाई या उत्तेजक मसालेदार भोजन, मिठाई या भुनी हुई चीजें कभी न देनी चाहिए। जिस भोजन से माता को हानि होगी उससे बालक को भी हानि अवश्य होगी। माता हर प्रकार का भोजन खा सकती है परन्तु जो भोजन माता और बालक की प्रकृति के अनुकूल न हो उसे स्वादिष्ट होने पर भी न खाये। यदि बालक को कोई रोग हो तो ऐसे पदार्थ कभी न खाये जो उस समय हानिकर हों। यदि दूध कम उतरता हो तो घी, दूध, मक्खन, फल, दाल या

सूजी, जीरे का पाग और हरी साग भाजी (विशेषकर चौलाई और पालक का साग), अण्डे आदि अधिक खाने से बढ़ जायगा। भोजन धीरे धीरे भले प्रकार चवा कर खाना चाहिए। माता को भोजन सदा नियमित समय पर करना चाहिए। दिन में भोजन चार दफे करना ठीक होगा—अर्थात् प्रातःकाल और दोपहर को २-३ बजे नाश्ता और १०-११ बजे और शाम को या रात को भोजन। इन चार दफे के अतिरिक्त बीच में भोजन नहीं करना चाहिए क्योंकि ऐसा करने से मेदा खराब हो जाता है और आहार भी कम पौष्टिक हो जाता है। यदि नियमित समय के बीच में भूख लगे तो केवल पानी पीना चाहिए। भोजन के समय और बीच बीच में भी पानी भले प्रकार पीती रहे। यदि भूख बहुत कम लगती हो तो पाँच छ. वार नियमित समय पर थोड़ा थोड़ा भोजन करना चाहिए। दूध पिलाने के समय माता को शराब, अफीम, भग इत्यादि नशे की कोई चीज नहीं खानी चाहिए क्योंकि उनका रस बन कर दूध के साथ बालक के शरीर में जाकर अत्यन्त हानिकर होता है।

जैसे कुछ लोगो को यह गलत ख्याल रहता है कि गर्भावस्था में माता को अधिक भोजन करना चाहिए ताकि माता और बालक की पुष्टि हो वैसे ही उनका यह विचार होता है कि दूध पिलाने के समय माता को अधिक भोजन की आवश्यकता होती है। यह विचार गलत है। इस भूल में

पड़कर माता को अधिक भोजन खाने का प्रयत्न नहीं करना चाहिए।

दूध पिलाते समय माता की दोनों शारीरिक और मानसिक स्थिति का बालक पर बहुत प्रभाव पड़ता है। कभी आर्थिक या कौटुम्बिक चिन्ताओं के कारण माता चिन्तित और दुःखी रहने लगती है। इससे उसका स्वास्थ्य खराब होता है और बालक पर बुरा प्रभाव पड़ता है। माता को उचित है कि अपनी प्यारी मतान के लिए वह सब दुःख और चिन्ताओं को भूलकर प्रसन्न रहने की चेष्टा करे और कोई ऐसा कार्य न करे जिससे बालक को किसी प्रकार की शारीरिक और मानसिक हानि पहुँचने की सम्भावना हो।

जहाँ तक हो सके माता खुली ताज़ा हवा में रहे। और सात से नौ घण्टे निश्चिन्त सोये। यदि एक घण्टे दिन में सोये तो बुरा नहीं बल्कि अच्छा ही है। थकी और परेशान माता के दूध भले प्रकार नहीं हो सकता। दूध पिलानेवाली माता को स्वच्छता का भी विशेष ध्यान रखना चाहिए।

इस समय अधिक परिश्रम न करे जिससे शरीर को थकावट हो जावे परन्तु आलस्य में भी कभी नहीं रहना चाहिए। सदा फुर्तीला और आलस्यविहीन जीवन बिताना चाहिए। यदि घर में काम करने से थकावट न हो तो थोड़ी देर बाहर खुली हवा में अवश्य घूमे। बाहर जाने का प्रबन्ध न हो सके तो घर ही में छत या ऑर्गन में चकर लगावे।

कभी कभी देखा गया है कि आरम्भ में माता के दूध कमी होता है पर कुछ दिन के पश्चात् कम होने लगता है। इसका कारण यही है कि या तो माता को अधिक शारीरिक परिश्रम करना पड़ता है जिसके कारण वह थक जाती है, या मन चिन्तित रहता है या वह आलस्य में पड़ी रहती है। यदि माता अपने काम को कम न कर सकती हो तो उसे चाहिए कि घण्टा भर काम करने के पश्चात् ५ मिनट विलकुल शान्त होकर आराम करे और बालक को जरा लेटी सी होकर दूध पिलावे।

दूध पिलाते समय माता को चोली (ओंगी) पहने रहना चाहिए। नित्य नहाते समय स्तनों को साबुन से या और किसी प्रकार से अच्छी तरह धोकर पोछ लेना चाहिए। सदा दूध पिलाने के पहले और बाद में स्तनों को पानी से धोकर पोछ लेना चाहिए। ऐसा करने से बालक को भी लाभ होगा और स्तन ढीले होकर कभी लटकेंगे नहीं जैसे बहुधा स्त्रियों के हो जाया करते हैं।

अध्याय ६

दूध पिलाना और भोजन

समस्त प्राणियों के लिए भोजन का प्रश्न सबसे गम्भीर और महत्त्व का है। जीवन-मरण, सुख-दुख, सब इसी पर निर्भर है। ससार के समस्त जीव-जन्तुओं में से किसी को भी यदि एक बार भोजन न मिले तो वह दुखी हो जाता है। यदि कुछ दिन मनुष्य को ठीक प्रकार से भोजन न मिले तो वह निर्बल हो जाता है। शरीर और मस्तिष्क अपना अपना काम भले प्रकार नहीं कर पाते। यदि पशु-पक्षी को भी नियत समय पर आहार न मिले तो वे घबरा जाते हैं। गायें रँभाने और पक्षी चोंच चोंच करने लगते हैं। इसी प्रकार यदि छोटे पौधों को माली समय और आवश्यकता का विचार किये बिना कम या अधिक पानी दे देता है तो कुछ ही समय के बाद वे या तो सूख जाते हैं या पानी की अधिकता से गल जाते हैं। यदि एनजिन में समय पर पानी न दिया जाय तो रेल जङ्गल ही में खड़ी हो जायगी। फिर यदि नन्हें कोमल बालक को नियमानुसार दूध न मिले तो न भोलं भालं गूँग बालक में और न हमारी लेखनी में इतनी शक्ति है कि इसके दुष्परिणाम का उल्लेख कर सकें।

(१) माता का दूध

मसार के समस्त पशु पक्षी अपने शिशु को स्वयं दूध पिलाते हैं। ईश्वरीय नियम सब प्राणियों के लिए एक सा लागू है। ईश्वर कोई वस्तु व्यर्थ नहीं पैदा करता। बालक के जन्म लेते ही माता के स्तनो में दूध पैदा होने का यही अभिप्राय है कि वह शिशु के काम आवे। दूध शिशु को न पिला कर सुखा देना ईश्वरीय नियम का उल्लङ्घन करना है। वैज्ञानिकों का कहना है कि मनुष्य और पशुओं के दूध के उपादानों में भिन्नता है और प्रत्येक श्रेणी के पशु का दूध केवल उसके शिशु के लिए ही अनुकूल होता है औरों के लिए नहीं। बालक के लिए माता का ही दूध अनुकूल होता है। इससे वह भले प्रकार पुष्ट होता है। अन्य प्राणी का दूध बहुत यत्न करने पर भी उतना लाभदायक नहीं हो सकता। अपनी सन्तान को अपना दूध पिलाने में न तो कुछ खर्च ही करना पड़ता है और न किसी प्रकार की कठिनाई ही उठानी पड़ती है। वह हर जगह और हर समय सुगमता से बालक को दिया जा सकता है। इसमें कीटाणु आदि के प्रवेश करने का डर नहीं होता और न बरतन, बिल्टकने और बोतल आदि की सफाई ही रखने की चिन्ता होती है। मा का दूध पीने से बालक के रोगी होने की सम्भावना बहुत कम हो जाती है। ऊपरी दूध से अनेक रोग होने की सम्भावना रहती है। ऊपर का दूध पीनेवाले बालक माता का दूध पीनेवाले बच्चों की अपेक्षा कहीं अधिक मरते हैं।

यह बड़े सौभाग्य की बात है कि हमारे देश में अधिकतर माताएँ बालक को अपना दूध पिलाती हैं। यदि वे ऐसा न करतीं तो बालको की मृत्यु-संख्या और भी अधिक होती और बच्चों का स्वास्थ्य कहीं अधिक खराब हो गया होता। पर खेद की बात है कि आज कल की बहुत सी नई रोशनी की भारतीय बहिनों का भी यह विचार हाने लगा है कि बालक को दूध पिलाने से माता कमजोर हो जाती है। शरीर के किसी भी अवयव से उचित कार्य लेने पर वह दुर्बल नहीं हो सकता बल्कि शारीरिक और मानसिक उन्नति ही होती है। दुर्बल होने के बजाय गर्भावस्था और सन्तानोत्पत्ति के समय की कमजोरी शीघ्र दूर हो जाती है और जननी अपने स्वाभाविक स्वास्थ्य को जल्दी प्राप्त कर लेती है।

नवजात शिशु बहुत कोमल होता है। उसे इस ससार में पैर रखते ही अनेक कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। उसे अपने शरीर को भी पुष्ट रखना होता है। बालक के लिए मातृदुग्ध स्वाभाविक है। उसे वह सुगमता से हजम कर लेता है। बाहरी दूध उसकी प्रकृति के अनुकूल नहीं होता। उसके हजम करने में उसे कठिनाई होती है और अपने आमाशय को भी उसके अनुकूल बनाना पड़ता है। यदि इन सब कार्यों में बच्चा असफल हुआ तो उसका केवल स्वास्थ्य ही नहीं बिगड़ता, बल्कि जीवन के भी लाले पड़ जाते हैं।

इन्हीं सब बातों को ध्यान में रखकर प्रत्येक माता का धर्म है कि वह अपनी सन्तति को बिना किसी विशेष कारण के अपना ही दूध पिलाये। इस कर्त्तव्य को वाय, नौकरानी और ऊपर के दूध पर न छोड़ देवे।

दूध पिलाने की विधि

५१
शिशु को जन्म के पञ्चान पहली बार दूध देने के पहले स्तनों को शुद्ध रुई या वस्त्र से अच्छी तरह धोना चाहिए। फिर हाथ से थोड़ा दूध निकाल देना चाहिए। इसके बाद बालक के मुँह में पहले एक स्तन दे और फिर दूसरा। प्रथम बालक की दूध माता दूध पिलाना नहीं जानती और बालक भी आरम्भ में दूध पीना नहीं जानता। यद्यपि बालक में दूध पीने की प्रवृत्ति स्वभावतः होती है, तो भी आरम्भ में उसको थोड़ी मद्दत अवश्य देनी होगी।

सम्भव है, आरम्भ में बालक छोटियों को भले प्रकार न दबावे और दूध कम या बिलकुल ही न निकले। इससे हताश न होना चाहिए। ऐसी हालत में, बालक को स्तन अवश्य पिलाने चाहिए। यदि उनके दबाकर बालक स्वयं दूध न पी सके तो नियत समय पर उसे थोड़ी देर कोशिश करने दे और फिर अपने हाथ से स्तनों को दबाकर दूध निकालकर बालक को पिलाना चाहिए। यदि बालक दूध न पिये तो चूँची पर जग मा पानी लगा दो। पानी को चाटते चाटते शायद वह दूध भी पीने लगेगा।

जब दूध भले प्रकार उतरने लगे तो एक समय में केवल एक स्तन से दूध पिलाना चाहिए। फिर दूसरी बार दूसरे स्तन से। इस तरह वारी वारी से दोनों स्तनों से दूध पिलाते रहना चाहिए। इससे यह लाभ होता है कि जब एक स्तन दूध से विलकुल खाली हो जाता है, तब उमको पूरा अवकाश मिल जाता है जिससे अच्छा और काफी दूध वेग से बनने लगता है। यदि एक स्तन में काफी दूध न होता हो तो दोनों स्तनों का दूध पिलाना होगा, पर दोनों स्तनों को विलकुल खाली कर देना चाहिए। बालक को दस से बीस मिनट तक शान्ति से दूध पिलाना चाहिए। दूध पिलाते समय माता को सोना न चाहिए और न बालक को सोने दे। उस समय उसे खेल में भी न लगाये। यदि बालक जल्दी जल्दी दूध सटकने लगे (जैसा कि वह दूध के पतला होने अथवा अधिक भूका होने पर कभी कभी करने लगता है) तो चूँची को उँगली और अँगूठे से धीरे से दबाकर दूध की तेजी कम कर देनी चाहिए। २०-२५ मिनट से अधिक देर तक स्तन को बालक के मुँह में नहीं रखना चाहिए। बालक को दूध पिलाने के पश्चात् उछालना कुदना और हँसाना नहीं चाहिए। उसको पेशाब कराकर शान्ति से लिटा देना चाहिए। सोते हुए बालक के मुँह में स्तन कभी न रहने देना चाहिए। दूध पिलाते समय माता को प्रसन्नचित्त और निश्चिन्त रहना चाहिए। तुरन्त स्नान या भोजन करके, कहीं दूर चलकर

या अधिक शारीरिक और मानसिक परिश्रम करने के पश्चात् तथा क्रोध और चिन्ता के समय दूध पिलाना उचित नहीं।

यदि बालक को ५ घंटे से अधिक दूध पिये हो गये हों और दूध चढ़ गया हो तो पहले थोड़ा दूध निकालकर पिलाना चाहिए। माता लेटकर, बैठकर या आधी बैठी, आधी लेटी जैसे उसे सुभीता हो दूध पिला सकती है। यदि माता थकी हो तो प्रायः लेटकर ही दूध पिलाना चाहिए, जिससे उसके शरीर को आराम मिले। यदि दूध लेटकर पिलाना हो तो निम्न स्तन से दूध पिलाना हो उसी करवट माता लेटे, और बालक को उसी हाथ से सहारा देकर अपने पास लिटाये और दूसरे हाथ की उँगलियों से स्तन को बालक के मुँह में इस प्रकार डे कि बच्चे के मुँह या नाक पर स्तनों का बोझ न पड़े और न उसे सोंस लेने में ही कष्ट हो। बैठकर दूध पिलाना हो तो जिस स्तन से दूध पिलाना हो उस ओर बालक का सिर रखकर उधर के हाथ से उसके सिर को सहारा दे और दूसरे हाथ के अँगूठे और पहली उँगली से स्तन को बालक की नाक और मुँह से दूर रखे। बालक के मुँह के बीच में स्तन रहना चाहिए।

स्तनों की रक्षा

दूध पिलाने के दिनों में स्तनों को खूब साफ रखना चाहिए। प्रतिदिन स्नान के समय और दूध पिलाने के पहिले और बाद

स्तनो को सावुन से अच्छी तरह धोना चाहिए। चूँची की और उसके आस पास की जगह को भले प्रकार धोकर पोछ लेना चाहिए। चोली पहिने रहना चाहिए। इसका विशेष ध्यान रहे कि जो बच्चा स्तनो के पास रहे वह बहुत साफ हो। उस पर यदि कडी इस्त्री की हो तो और भी अच्छा। यदि चूँची दबी हो और भले प्रकार उठी न हो या स्तन से दूध की बूँदे हर समय टपकती रहती हो तो उनको ठंडे पानी से धोना चाहिए और हलके हलके तेल की मालिश करनी चाहिए।

स्तन धोने से लाभ—स्तनो को धोने से कई लाभ होते हैं। जैसे हाथ धोकर खाने से उनमें लगा हुआ मैल भोजन के साथ पेट में नहीं जाने पाता उन्हीं प्रकार दूध पिलाने के पहिले स्तनो को धो लेने से बालक के पेट में उनकी गन्धगी नहीं जा सकती। दूध पीने के बाद बच्चे की राल और दूध स्तनो पर लग जाती है। यदि इसको ऐसे ही रहने दिया जाय तो बहुत से अदृश्य कीटाणु उन पर आक्रमण करके वहाँ पर विपाक्त पदार्थ एकत्रित कर देते हैं। ऐसी अवस्था में जब बच्चा दूध पियेगा तो उसके पेट में पहिली घूँट विपैले पदार्थ-युक्त दूध की ही जाती है। यदि स्तनों के पास मैला कपड़ा रहेगा और स्तन बिना धोये बालक को दूध पिला दिया जायेगा तो वह मैल भी बालक के मुँह में जायेगा।

छातियों का फट जाना या घाव हो जाना

कभी कभी छातियों की त्वचा फट जाती है उस पर घाव सा हो जाता है। यह माता और बालक दोनों के लिए अत्यन्त दुःस्वर होता है। ऊपर की छत्रियात रखने से ऐसा नहीं होगा। तनों के गन्दे रहने, बालक की गल में भीगे रहने या पानी से धोकर भले प्रकार न पोछने से ऐसा होता है। यदि माता का दूध टपकना रहता है तो चूँची गीली रहती है और दूध बानी और खट्टा होकर जन जाता है। यदि बाल फट जाय तो चूँची को ओरिकलोशन या नीम के पानी से धोना और ओरिक ओज्जायन्टमेन्ट या और कोई मलहम लगाना चाहिए। बालक को दूध पिलाने समय मलहम को धो डालना जरूरी है। यदि खाल फट जाने के कारण बहुत दर्द होता हो तो निपिल शील्ड (nipple shield) लगाकर दूध पिलाया जा सकता है। निपिल शील्ड को दूध पिलाने के पहिले और बाद अच्छी तरह साफ कर लेना चाहिए। यदि बालक इनके द्वारा दूध न पिये तो दूध के समय पर निमालकर दोतल या चमचे से पिलावे। ऐसा करने से बालक की भूख भी बृद्ध हो जायगी और दूध भी ठीक तरह से उतरता रहेगा। कभी कभी खाल फट जाने के कारण या दूध और बालक की गल लगे रहने और दूध के टपकते रहने के कारण कीड़ाणु प्रक्षत्रित हो जाते हैं और भवाद पड़ जाता है। यह बहुत दुःखदायी होता है। यदि तनों में दर्द, लाली, सूजन इत्यादि कोई ऐसी बात हो तो

उन्हे विशेष रूप से साफ रखना चाहिए और चिकित्सा करानी चाहिए।)

दूध पिलाने में नियमितता

बहुत से लोगो का विचार है कि चूँकि मातृदुग्ध प्राकृतिक वस्तु है, इसलिए किसी भी समय दिया जा सकता है। पर यह बड़ी भूल है। ईश्वर की दी हुई सबसे लाभदायक वस्तु का भी दुरुपयोग किया जाय तो अवश्य हानि होगी। माता और बालक दोनों के स्वास्थ्य के लिए यह परमावश्यक है कि दूध नियत समय पर और नियमित रीति में दिया जाय।

पर हम देखते हैं कि प्रायः मातायें अनिश्चित समय पर ही बालक को दूध पिलाती हैं। जब तक वह सोता या खेलता रहता है दूध पिलाने का नाम भी नहीं लेतीं। दिल में सोचती हैं, चलो अच्छा है, जब तक छुटकारा मिले तभी तक सही। परन्तु बालक के रोते ही वे उसके मुँह में स्तन देने लगती हैं, फिर चाहे वह किसी अन्य कारण से ही रो रहा हो। रोने का अभिप्राय यह नहीं हो सकता कि बालक भूखा ही है। सम्भव है उसे सरदी या गरमी लगती हो। वस्त्र पेशाब आदि में भीग गये हो, चारपाई पर लटे लटे थक गया हो, प्यास लगी हो, पेट में दर्द हो अथवा और कोई कष्ट हो। माता को उचित है कि उसके दुःख को पहिचानकर उसे दूर करने का

यत्र करे। मनमाने ढंग से वेवक्त दूध देना प्रत्यक्ष रूप से हानिकर है। यदि बड़े मनुष्य भी समय का विचार किये बिना वेवक्त खा ले तो हानिकर होता है, और कुछ दिन ऐसा करते रहने से उनका स्वास्थ्य बिगड़ जाता है। तब फिर छोटे कोमल बालक का तो कहना ही क्या है। समय असमय दूध देने से उसका आमाशय सदा के लिए बिगड़ जाता है और अनेक रोग उस पर आक्रमण करने लगते हैं।

यदि बालक को जल्दी जल्दी और अनिश्चित समय पर दूध दिया जाय तो वह काफी दूध नहीं पीता क्योंकि उसका पेट भरा होता है। पहिले का पिया हुआ दूध इतनी जल्दी हज्म भी नहीं होने पाता। इस तरह पाकस्थली में सदा आधा पचा और आधा ताजा दूध रहता है। वह कभी खाली नहीं होती और न उसको कभी आराम करने का अवसर मिलता है। उससे बच्चे का आमाशय बिगड़ जाता है। उसको बहुधा दस्त, उलटी, पेट में दर्द या और अन्य रोग हो जाते हैं, बच्चा अधिक रोता है और माताएँ बिना कुछ विचारे उसी प्रकार दूध पिलाती रहती हैं। बालक का रोग बढ़ जाता है और उसका स्वास्थ्य सदा के लिए खराब हो जाता है।

हर समय दूध पिलाते रहने का परिणाम माता के लिए भी अच्छा नहीं होता। स्वस्थ बालक यदि नियत समय पर

एक स्तन का दूध पेट भरकर पिये तो उसे विलकुल खाली कर देगा। स्तन को फिर कुछ समय के लिए आराम मिल जावेगा और फिर दूध भी जल्दी और अच्छा उतरेगा। हर समय स्तनो के भरे रहने से उनको काफी आराम नहीं मिलता और उनमें ज्यादा और अच्छा दूध नहीं उतरता। स्तन से पहिले जो दूध निकलता है उसमें रक्त-वर्धक भाग अधिक होता है और पिछले में चर्बी-वर्धक। इस कारण बालक को जल्दी जल्दी दूध पिलाने से स्तन खाली न हो सकेगा और उसमें चर्बी-वर्धक दूध रह जायगा। जब बालक थोड़ी देर बाद फिर दूध पियेगा तो उसे दूध का वह भाग मिलेगा जिसमें चर्बी-वर्धक भाग अधिक है। इस तरह बार बार दूध पिलाने से बालक की चर्बी बढ़ जाती है, और रक्त कम हो जाता है।

बार बार दूध पिलाने से माता और बालक को भले प्रकार नींद नहीं आती और न शारीरिक तथा मानसिक चैन मिलता है। दोनों अस्वस्थ और चिड़चिड़े से रहते हैं।

यदि बालक दूध पिलाने के समय पर सो रहा हो तो उसको वीरे से जगाकर दूध पिलाना चाहिए। कुछ बार ऐसा करने से वह समय पर दूध पीने के लिए स्वयं जाग जायेगा। जो बालक बोतल का दूध पीते हो उन्हें भी नियत समय पर दूध देना चाहिए। बड़ा हो जाने पर बालक को भोजन भी नियत समय पर देना चाहिए।

घर में जब कोई खाने बैठे तभी उसके साथ खाने की आदत बालक में कभी न पड़ने दो। किसी खोचेवाले की आवाज सुनते ही माता-पिता के सिर हो जाना और कुछ न कुछ लेकर ही हटने या सारे दिन कुछ न कुछ खाते रहने की आदत बहुत बुरी है। इससे बालक का हाजमा खराब हो जाता है और अनेक रोग हो जाते हैं।

दूध पिलाने का समय

जन्मकाल से पहले तीन दिन तक—बालक के जन्म के कुछ मास पहले स्तनों में एक तरल पदार्थ उत्पन्न हो जाता है। बालक के जन्म के पश्चात् भी यही तरल पदार्थ स्तनों में रहता है। इसको दूध न कहकर दूध का अभ्रगामी पदार्थ कह सकते हैं। बहुरा दूध जन्म के ४८-६० घण्टे पश्चात् स्तनों में उत्तरता है। यह तरल पदार्थ बालक की पुष्टि नहीं कर सकता। इसमें प्रतिशत ९१ भाग पानी, $१\frac{1}{2}$ भाग प्रोटीड (Protied), ५ भाग चीनी, $१\frac{1}{2}$ भाग मक्खन और $\frac{1}{2}$ खनिज पदार्थ होते हैं। कुछ डाक्टरों का मत है कि यह तरल पदार्थ बालक के लिए लाभदायक है। इसमें हल्का दस्त लाने की शक्ति है और इसके पीने से माता का गर्भाशय जल्दी सिकुड़ता है और वह जल्द ठीक हो जाता है। इस कारण इसको देने से बालक का काला मल (बिना घूँटी इत्यादि दिये ही) निकल जाता है, और बालक की पाचन-शक्ति तीव्र

हा जाती है। कुछ का कहना है कि बालक के स्नान के पश्चात् स्तन मुँह में देना उचित होगा। ऐसा करने से बालक को छाती लेने की वान भी पड़ेगी। जन्म के चौबीस घण्टे तक (रात्रि के नींद का समय छोड़कर) ६-६ घण्टे बाद दोनों स्तनों को बालक के मुँह में तीन तीन मिनट तक दें और दो दिन तक चार चार घण्टे बाद। अर्थात् लगभग प्रातः ६ बजे, १० बजे, २ बजे, ६ बजे और रात्रि के १० बजे। इस बात की परवा न करे कि बालक दूध खींच पाता है या नहीं। नियत समय पर स्तन मुँह में अवश्य दें। अन्य लोगों का मत है कि यह पदार्थ नवजात बालक के कोमल पेट में कुछ रेचक और उत्तेजक होगा। इस कारण जन्म के तीसरे दिन तक बालक के मुँह में स्तन नहीं देना चाहिए और जब तीसरे दिन (४९-६० घण्टे पश्चात्) शुद्ध दूध उतर आवे तो बालक के मुँह में स्तन दें। अधिकतर मनुष्य बीच की राय मानते हैं। उनका कहना है कि जन्म के १२-१८ घण्टे तक माता को विलकुल आराम करने देना चाहिए और फिर ४-४ या ६-६ घण्टे पश्चात् (रात की निद्रा के समय को छोड़कर) दो दिन तक दोनों स्तन बालक के मुँह में देने चाहिए, जिससे उसको छाती दाबने की वान पड जाय। बालक के मुँह में चाहे स्तन दिया जाय या नहीं पहिले तीन दिनों में दूध नहीं हो सकता। केवल पतला पानी सा होता है जिससे शरीर की पुष्टि नहीं हो सकती। डाक्टरों का मत है कि इस समय

बालक को तीन तीन या चार चार घंटे बाद केवल उबाला हुआ ठंडा जल आधी आधी छटौंके देना चाहिए। हम लोगो में बहुधा शहद, उज्जाव या वनरुशे का शरबत देने की प्रथा प्रचलित है। ये चीजें रुई को उबालकर उसकी बत्ती बनाकर अथवा चमचे से दी जा सकती हैं।

बाज्री स्त्रियो के दूध पांचवे दिन उतरता है। इसलिए तीसरे दिन दूध न उतरने पर निराश न होना चाहिए। बालक के मुँह में स्तन देते रहना चाहिए। दूध अपने आप उतर आवेगा।

तीसरे दिन से तीन मास तक दूध देने का समय—साधारण स्वास्थ्य। बालक को दूध तीन तीन घंटे पश्चात् एक बार बायें और दूसरो बार दाये स्तन से देना चाहिए। यदि बालक दुबल हो तो दो दो या ढाई ढाई घंटे पश्चात् दिया जा सकता है। दूध प्रातः काल निद्रा से उठकर और शौच आदि से निपटकर तुरन्त देना चाहिए और रात को सोने के समय तक नियत अन्तर से देते रहना चाहिए। आखिरी बार रात को सोते समय पिलाना चाहिए। साधारण स्वस्थ बालक को रात्रि में दूध पिलाने की आवश्यकता नहीं। वह आराम से सात आठ घंटे सोता रहेगा और माता और बालक दोनों को ही आराम मिलेगा। करवट भले ही बदलनी पड़े पर दूध कभी नहीं पिलाना चाहिए। गर्मी में आवश्यकता हो तो रात्रि में बालक को पानी दिया जा

सकता है। यदि बालक निवेल था रोगी हो तो रात में एक बार दो बजे दूध देना उचित होगा। साधारणतया दूध निम्नलिखित समयों पर दिया जा सकता है—

लगभग ६ बजे (प्रातः), ९ बजे (प्रातः), १२ बजे (दोपहर) ३ बजे (संध्या), ६ बजे (संध्या) और ९ बजे (रात्रि) बालक को दूध देना चाहिए।

३ मास से ६ मास तक के बालक को ३-३ घंटे के बजाय ४-४ घंटे में दूध देना चाहिए। यदि बालक दुर्बल हो तो तीन तीन साढ़े तीन तीन घंटे बाद दूध देना चाहिए। यदि बालक अति दुर्बल न हो तो रात्रि को २ बजे दूध देना बन्द कर देना चाहिए। यदि रात्रि में बालक को प्यास लगे तो १२ से ६ बजे तक दो बार आध से डेढ़ छटौक तक उबाला दूध ठंडा पानी दे सकते हैं।

साधारणतया दूध निम्नलिखित समयों पर दिया जा सकता है—लगभग ६ बजे (प्रातः), १० बजे (प्रातः), २ बजे (दोपहर), ६ बजे (संध्या), १० बजे (रात्रि) सोते समय।

६ मास से ९ मास तक—इस समय भी बालक को दूध उसी प्रकार ४-४ घंटे पश्चात् देना चाहिए। इस अवस्था में दाँत निकलने लगते हैं, इसलिए बालक के मुँह से लार टपकने लगती है। इस समय बालक को कड़ी वस्तु चबाने को

दी जाय तो अच्छा है। सोटी रोटी का टुकड़ा दूध पीने के समय के पहले या पीछे गौण रूप से देना चाहिए, बीच में नहीं। नारंगी, अंगूर, या सेब के आधे चम्मच छन हुए रस में दुगुना उवाला हुआ पानी मिलाकर देना चाहिए। धीरे धीरे एक दो चम्मच फल का रस दे सकते हैं। कुछ दिन बाद रस में पानी कम मिलाना चाहिए परन्तु दिन में एक बार से अधिक उसे नहीं देना चाहिए। दोपहर के एक बजे का समय इसके लिए ठीक होगा। आठवें नवें महीने एक बार माँ के दूध की जगह गाय का दूध, चावल की पतली खीर, सूजी, दलिया या दाल का पानी भी दिया जा सकता है जिसमें उसे धीरे धीरे गाय का दूध पीने और कुछ खाने की आदत पड़ जाय। इस समय बालक को जौ का पानी देना अच्छा होगा। इससे उसे स्टार्च (Starch) को पचाने की आदत हो जायगी और एक दो मास पश्चात् जब उसे भोजन मिलेगा तो वह उसे सहज में हضم कर सकेगा।

समय की सूची—माता का दूध ६ बजे (प्रातः), १० बजे (दोपहर), २ बजे (दोपहर), ६ बजे (सन्ध्या), १० बजे (रात्रि)

फल का रस आध से डेढ़ छटॉक जिसमें पानी मिला हो—
१ बजे (दोपहर) या ९ बजे (प्रातः)

जल—(१-३ छटॉक) ५ बजे (सन्ध्या)

आठ नौ महीने के बालक को १० वजे (प्रातः) या २ वजे (दोपहर) को दलिया सूजी इत्यादि दिया जावे ।

दूध छुड़ाना

नवे दसवे महीने से साधारण स्वस्थ बालक को माता का दूध छुड़ाना आरम्भ करना चाहिए और एक वर्ष की आयु तक विलकुल बन्द कर देना चाहिए । माँ का दूध छुड़ा देने के बाद गाय के दूध की परमावश्यकता होती है, इसलिए आर्थिक कठिनाई के कारण जो लोग दूध न खरीद सके उन्हें १२-१५ महीने की आयु तक माता का ही दूध पिलाते रहना चाहिए और यदि हो सके तो थोड़ा गाय का दूध भी साथ ही देते रहे । ऐसे समय में जब कि मौसमी ज्वर, शीतला इत्यादि रोग फैले हो या अधिक गरमी और बरसात हो, दूध नहीं छुड़ाना चाहिए । यदि बालक रोगी हो या उसके दाँत निकलते हो तो भी दूध नहीं छुड़ाना चाहिए । यदि माता का स्वास्थ्य खराब हो और बालक के पोषण के लिए अच्छा और यथेष्ट दूध न होता हो तो छठे महीने थोड़ा थोड़ा ऊपरी दूध देना आरम्भ कर देना चाहिए पर नौ मास तक माँ का दूध विलकुल बन्द नहीं करना चाहिए । जुकाम, खाँसी, साधारण ज्वर इत्यादि में माता को दूध पिलाते रहना चाहिए । यदि कुछ दिनों के लिए कोई भीषण रोग—तेज ज्वर इत्यादि—हो जाय तो उतने समय के लिए डाक्टर की सलाह लेकर दूध पिलाना बन्द कर देना चाहिए पर नियत समय पर माता दूध

हाथ से निकाल दें ताकि दूध सूख न जाये। जिन स्त्रियों को कोई स्थायी रोग या छूत की बीमारी हो—जैसे चय, टाइफाइड ज्वर, निमोनिया, कोढ़ इत्यादि—तो उन्हें डाक्टर की सलाह से अपना दूध पिलाना बंद के लिए बन्द करके किसी बाहरी दूध का प्रबन्ध करना चाहिए।

यदि बालक के जन्म-काल में ही माता के स्तनो में कम दूध उत्पन्न हो तो दूध पिलाना बन्द नहीं करना चाहिए। जितना भी दूध हो प्रबन्ध पिलाना चाहिए, क्योंकि माता का थोड़ा दूध भी बहुत हितकर होता है और शायद कुछ समय बाद वह भले प्रकार उतरने लगे। कभी ऐसा होता है कि बालक के जन्म के पश्चात् जन्म माँ माधारण काम करने लगती है तब दूध कम हो जाता है प्रथवा अधिक शारीरिक परिश्रम और मानसिक चिन्ता, खाने की गड़बड़ या और किसी कारण से दूध कम हो जाता है। ऐसी हालत में भी माता के जितना दूध हो उनका पिलाना चाहिए। यदि बालक को इससे अधिक दूध की आवश्यकता हो तो बाकी दूध गाय का देना चाहिए। यदि माता के दूध के साथ ही गाय का दूध देने की भी आवश्यकता हो तो या तो एक समय माता का और दूसरी बार गाय का दूध देना चाहिए या उसी समय पहिले माता का और फिर गाय का देना चाहिए। यदि माता गर्भवती हो जाय तो दूध छुड़ा देना चाहिए। दूध धीरे धीरे छुड़ाना चाहिए। पहिले केवल एक बार गाय का दूध दे। दिन में

दस वजे तीन छटाँक के लगभग दूध देना ठीक होगा। यदि बालक हृष्ट-पुष्ट है तो दूध में पानी मिलाने की आवश्यकता नहीं, पर यदि बालक रोगी या दुर्बल हो या खालिस दूध हजम न होता हो तो आधा पानी मिलाकर उबाला हुआ दूध देना चाहिए। एक सप्ताह बाद जब बालक को गाय का दूध भले प्रकार पचने लगे तो दूसरी बार शाम को ६ वजे देना उचित होगा। फिर जब एक सप्ताह तक यह भी पचने लगे तब मबेरे भी माता का दूध न देकर गाय का ही दूध दे और फिर एक एक सप्ताह के बाद जब दूध पचने लगे तो दोपहर को २ वजे, और रात्रि को १० वजे भी गाय का दूध देवे। यदि बालक को दलिया इत्यादि खाने की आदत पहिले से हो तो वह भी नियत समय पर देते रहना चाहिए। फल का रस और पानी आदि भी पहिले की तरह देते रहना चाहिए। इस तरह में एक डेढ़ मास में बालक शनैः शनैः गाय का दूध पीने लगेगा और माता के स्तन में दूध कम होता जायगा। माता का दूध एकदम छुड़ाने से माता और बालक दोनों को बहुत कष्ट होता है। इस समय यदि बालक किसी अन्य स्त्री के पास रहे और वही उसे ऊपर का दूध आदि पिलाये तो बालक को माता के दूध की याद उतनी नहीं आवेगी। दूध छुड़ाते समय भी बालक को दूध नियत समय पर देना चाहिए और बालक के रोने पर भी मिठाई या और अन्य स्वादिष्ट भोजन उसे कभी देवक्त नहीं देना चाहिए।

बहुत सी माताएँ बालक को दो तीन वर्ष तक दूध पिलाती रहती हैं, और कोई कोई तो दूसरे बालक के उत्पन्न होने तक पिलाये जाती हैं। नौ मास से वर्ष एक के बाद दूध पिलाना हानिकर है, क्योंकि इतने बड़े बालक को माता का दूध काफी पुष्टि-कर नहीं होता और माता भी दुर्बल हो जाती है। बड़ा होने पर बालक ऊपर का दूध नहीं पीना चाहता क्योंकि उसे माता का ही दूध पीने की आदत पड़ जाती है और फिर उसे अन्य वस्तुएँ हज्जम भी कठिनाई में होती हैं। दाँत निकल आने पर उनसे काम न लेने से वह भी कमजोर हो जाते हैं। यदि दूध अधिक समय तक पिलाया जाय तो होठ मोटे हो जाते हैं और सामने के दाँत आगे को निकल आते हैं।

दूध छुड़ाने के समय भोजन की सूची

दस मास के बच्चे को नीचे की सूची के अनुसार भोजन दिया जाय तो अत्युत्तम होगा :—

६ बजे (प्रातःकाल)—३ छटाक दूध ।

१० बजे—२ छ० दूध की सूजी, दलिया, खीर इत्यादि ।

१ बजे (दोपहर) फल का रस ।

२ बजे (दोपहर)—३ छटाक दूध । मोटी रोटी या बिस्कुट का टुकड़ा (दाँतों के परिश्रम के लिए)

६ बजे (शाम)—२ छ० दूध का दलिया, सूजी इत्यादि या ३ छ० दूध और ३ चमचे मलाई ।

१० बजे (रात)—२ छटाक दूध ।

(दूध में चीनी अन्दाज से डालनी चाहिए । बीच में आवश्यकता-नुसार पानी पिलाना उचित है ।)

८७ मातृ-दुग्ध-सम्बन्धी कुछ विशेष बातें

बालक की तोल—इस बात की ठीक जाँच करने का कि बालक को आवश्यकता के अनुसार दूध मिल रहा है या नहीं केवल एक उपाय है और वह यह कि बालक को प्रत्येक सप्ताह या पन्द्रहवें दिन तोला जाय। पहिले तीन दिन बालक तोल में कुछ अवश्य घटेगा, क्योंकि उस समय उसे माता का दूध नहीं मिलता। परन्तु बाद में सदा नियमित रूप से बढ़ते रहना चाहिए। अध्याय ९ 'बालक की तोल और नाप' में हमने इसका विस्तृत वर्णन किया है। यदि बालक उसके अनुसार न बढ़े या उसकी तोल कम हो जाय तो निश्चित है कि उसे दूध अनुकूल नहीं होता है और उसमें परिवर्तन की आवश्यकता है।

बालक कितना दूध पीता है—पहिले सप्ताह में साधारणतया स्वस्थ बालक १ दिन में पाँच से आठ छटॉक दूध पीता है और फिर प्रति एक सेर वजन पर दो से तीन छटॉक दूध के हिस्साव से पीता है अर्थात् यदि बालक तोल में आठ सेर का है तो सेर-डेढ़ सेर दूध एक दिन में पियेगा।

प्रायः पहिले मास के अन्त में बालक एक बार में १ छ० दूध पीता है, तीसरे मास में डेढ़ छटॉक और चौथे मास में दो छटॉक। यदि बालक तोल में ठीक प्रकार न बढ़ रहा हो तो यह देखना चाहिए कि वह दूध ठीक पी रहा है या नहीं।

इसकी जाँच करने की सबसे सगल विधि यह है कि बालक को दूध पिलाने के पहिले और बाद में तोल लो। बालक जितना तोल में बढ़े ममको कि उतना ही उसने दूध पिया है। एक बार ऐसा करने से काम नहीं चलेंगा। इस तरह कई बार बालक के दूध पीने की तोल लेकर और इन तोलों की औमत निकालने पर ही ठीक मालूम होगा कि बालक कितना दूध पीता है।

यदि बालक ठीक तरह से नहीं बढ़ रहा है या एक समय में साधारणतया जितना दूध पीना चाहिए उतना नहीं पी रहा है तो या तो (१) उसको कोई कष्ट या रोग है या (२) उसके दूध पीने में दोष है या (३) माता के दूध में दोष है।

(१) बालक को कष्ट या रोग—बालक का कष्ट या रोग ठीका नहीं रह सकता। रोग को दूर करने का प्रयत्न करो और उसके मल-मूत्र का भली भाँति निरीक्षण करो। बालक ठीक हो जायगा।

(२) बालक के दूध पीने में दोष—बालक को कम दूध मिलता है इसके चिह्न यह है कि बालक थोड़ी देर दूध पीकर छोड़ देता है और सो जाता है या दूध पीने की कोशिश करते करते थका और निगश सा मालूम होने लगता है। दस्त कम होता है और उसमें भूरे भूरे दाग होते हैं। बालक दुबला और पीला सा मालूम होता है। रोता कम

और सोता अधिक है। यदि बालक दुर्बलता या अज्ञानता के कारण काफी दूध नहीं खींच पाता हो तो पहिले उसे दूध पीने की कोशिश करने दो और फिर हाथ से या ब्रेस्ट पम्प (breast pump) से दूध निकालकर चमचे या बोतल से पिला दो।

बालक अधिक दूध पी जाय—ऐसा बहुत कम होता है परन्तु कभी अधिक भूखा होने पर या देर में दूध मिलने पर वह अधिक दूध पी जाता है। यदि उसका जल्दी जल्दी दूध पिलाया जाये या दूध में चर्बीवर्धक भाग अधिक हो तो भी बालक के पेट में अधिक दूध चला जाता है। ऐसी दशा में दूध देर में और थोड़ा देना चाहिए। ऐसी दशा में दूध देने में पहिले बालक को थोड़ा पानी भी पिला देना अच्छा होगा।

(३) माता के दूध में दोष

दूध अधिक हो—कभी कभी आरम्भ में दूध अधिक होता है और बालक को चान न होने के कारण वह यथेष्ट दूध नहीं पी पाता। बाद में भी कभी कभी किसी कारणवश दूध अधिक हो जाता है और बालक स्तन को खाली नहीं कर पाता। इससे माता को बड़ा कष्ट होता है। स्तन सूज जाते हैं और दूध आसानी से नहीं उतरता। ऐसी दशा में ऋतु के अनुसार गरम या ठण्डे पानी में कपड़ा भिगोकर स्तन के लगाना चाहिए (hot or cold foamentations)। हाथ से या ब्रेस्ट पम्प

(breast pump) से भी दूध निकाला जा सकता है पर जहाँ तक हो सके ऐसा नहीं करना चाहिए क्योंकि फिर दूध और वेग में बनने लगता है। चोली पहनना अच्छा होगा।

दूध पतला हो—ऐसे दूध को बालक जल्दी जल्दी और अधिक पीने लगता है और फिर उसके पेट में हवा भरकर दर्द हो जाता है। यदि बालक जल्दी जल्दी दूध पिये तो अँगूठे और उँगली से स्तन दबाकर दूध की रक्ताग कम कर दो। इस दोष को दूर करने के लिए माता को रक्तवर्धक भोजन अर्थात् मांस, मछली, अण्डे, दाल, मटर, रुई के विनौल का दलिया इत्यादि अधिक खाने चाहिए। माता को पानी और अधिक रसयुक्त पदार्थ भी कम खाने चाहिए।

दूध गाढ़ा हो—यदि दूध में चर्बी-वर्धक (Proteins) अधिक है तो बालक को हरे रंग के दस्त आने लगेंगे, चूतड़ लाल हो जायेंगे और पेट में दर्द या गुड़बुड़ रहेगी। यदि दूध में चर्बीवर्धक भाग अधिक होंगे तो मिट्टी के रंग के पतल और दुग्धयुक्त दस्त आने लगेंगे। इस दोष को दूर करने के लिए बालक को जुलाव दो। माता को गरिष्ठ भोजन—मांस, दाल आदि—बन्द करके सादा और हलका खाना दो। उसे पानी अधिक पीना चाहिए ताकि दूध हलका हो जाय। बालक को भी दूध पिलाने के पहिले थोड़ा पानी पिला दो ताकि दूध पेट में जाकर हल्का हो जाय। दूध अधिक देर में पिलाओ या पाँच पाँच मिनट दोनो स्तनो का

दूध पिलाओ जिससे आग्विरी चर्बीवर्धक भाग बालक के पेट में न जाय ।

दूध कम हो—अधिक शारीरिक परिश्रम, थकावट और मानसिक दुख तथा चिन्ता के कारण दूध कम हो जाता है । इसलिए माता को आराम करने और प्रसन्न रहने की परमावश्यकता है । रुखे सूखे खराब भोजन से भी दूध कम हो जाता है । ऐसी हालत में अच्छा भोजन करना चाहिए । रक्तवधके पदार्थ—मास, मछली, अण्डा, मटर, दाल, जीरा, दूध, दलिया, दही, टमाटर, चौराई, पालंग इत्यादि—माता को अधिक खाने चाहिए । पानी भी अधिक पीना चाहिए । छितियाँ को हलके हलके मलने या ठण्डे और गर्म पानी में कपड़ा भिगो कर रखने से या उनके अरण्डी के पत्तों से सेकने से भी दूध अधिक हो जाता है । दूध को बढ़ाने के लिए दवाइयाँ और पौष्टिक चीजें (tonic) भी हैं पर यह तभी देने चाहिए जब और किसी विधि से दूध न बढ़ सके ।

अति दुर्बल बालक—अति दुर्बल और ममय के पूर्व उत्पन्न हुए बालक (जिनकी जन्म के समय वेट सेर से कम ताल हो) को रुई या फलालेन में लपेटकर रखना चाहिए, क्योंकि उसके शरीर का ताप बहुत कम होता है । ऐसे बालक को बहुत कम उठाना चाहिए, उसको स्नान न कराकर दूसरे दिन उसके तेल लगाना

उचित है। उसको दूध लेटे लेटे ही पिलाना चाहिए। यदि वह स्तन से दूध न पी सके तो हाथ से निकाल कर चमचे या बोतल से पिलाये। यदि चमचे और बोतल से भी न पी पाये तो उवाली हुई रुई की बत्ती या [medicine dropper or stomach tube] से पिलाना होगा। ऐसे बालक को पहिले दो-दो घन्टे बाद एक एक चम्मच दूध पिलाना चाहिए। जैसे जैसे यह हज्म होने लगे इसकी तोल और समय का अन्तर बढ़ाते जाना चाहिए। यदि बालक दूध कम पिये तो थोड़ा थोड़ा पानी देते रहे अर्थात् बालक के प्रति एक सेर वजन पर तीन छटाँक दूध के हिसाब से पहिले यह मालूम कर लें कि बालक को कितना दूध पीना चाहिए। फिर इसमें वह जितना कम दूध पिये उतना उसे पानी मिला देना चाहिए।

ऐसे बालक को जन्म के बाद तीन दिन तक जब तक माता का दूध न उतरे किसी और स्त्री का दूध देना अच्छा होगा।

(२) धाय का दूध

यदि किसी कारण से माता का दूध न दिया जा सके तो जिन लोगों की आर्थिक स्थिति अच्छी है उन्हें धाय का दूध देना चाहिए, क्योंकि माता के बाद अच्छी धाय का दूध ही बालक के लिए सर्वोत्तम है। अति दुर्बल और समय के पूर्व उत्पन्न हुए बालक को गाय या बोतल के दूध का मुआफिक आना कठिन है। इसलिए ऐसे बालको को धाय के दूध की

अधिक आवश्यकता है। साधारण बालको को धाय का दूध सुगमता से अनुकूल हो जायगा। धाय को रखने से पहिले यह भले प्रकार देख लेना उचित है कि—

(१) धाय स्वस्थ और नीरोग है, उसके स्तन में किसी प्रकार का दोष नहीं है, और उसके दूध ठीक उतरता है। ये सब बातें डाक्टर देखकर बतला देगा। डाक्टर से परीक्षा कराकर ही धाय को चुनना चाहिए।

(२) उसके अपने बालक की आयु भी लगभग उतनी हो जितनी कि उस बालक की जिसके लिए धाय रखी जाय। दूध के उपादान और उसकी तोल बालक की आयु के अनुसार बदलते रहते हैं। इसलिए यदि दोनों बालका में अधिक अन्तर होगा तो दूध बालक को अनुकूल न होगा।

(३) धाय के आचार-विचार अच्छे हो, क्योंकि बालक पर इसका बहुत प्रभाव पड़ता है। उसे प्रसन्न चित्त और साफ रखने का प्रयत्न करना चाहिए तथा उससे भी इन्हीं नियमों का पालन कराना चाहिए जो माता के लिए बतलाये गये हैं।

└ (३) ऊपरी दूध*

ठीक धाय का मिलना और उसको रखना बहुत कठिन है। इसमें व्यय भी अधिक होता है। इस कारण माता

* 'माता का दूध' शीर्षक में जो समय, नियम और दूध छुड़ाने के सम्बन्ध में लिखा है वही यहाँ भी लागू है।

सीधा बालक के मुँह में चला जाता है।/ उसमें कीटाणु आदि नहीं पड़ सकते। परन्तु पशु का दूध कितने ही मनुष्यों के हाथों से गुजरता है, कई बर्तनों में रखा जाता है और कीटाणु-युक्त हवा से उसका संपर्क होता है इस कारण उसका कीटाणुओं से रहित रहना अत्यन्त कठिन है। दूध को उबालने से उसके रक्त-वर्धक भाग (Vitamines) नष्ट हो जाते हैं। इस कारण, तीसरे महीने में बालक को नारंगी, अंगूर या सेब का रस अवश्य देना चाहिए। माता का दूध पीने से बालक के जवड़ों पर जोर पड़ता है और वह मजबूत होते हैं। ऊपरी दूध पीने से वह मजबूत नहीं हो पाते। जो बालक बाहरी दूध पीते हैं उनकी तोल कम रहती है और प्रति सप्ताह दो पाउंड छोटों की बढ़ती है। उनका दस्त भी ठीक प्रकार नहीं होता। बालक कम या अधिक दूध पी जाता है, इस कारण उसे कष्ट रहता है।

दूध के उपादान

नीचे दी हुई तालिका से हमें भिन्न भिन्न दूध के उपादानों की मात्राओं का ज्ञान हो जायगा।

* यह माता और बालक की आयु, स्वास्थ्य, शरीर की बनावट आदि की भिन्नता के अनुसार भिन्न होती है और बदलती रहती है।

दूध के उपादानों की सूची प्रतिशत

* चर्बी † चीनी ‡ प्रोटीन § नमक §§ जल

	Fat	Sugar	Protein	Salts	Water
माता	३५-४	६-७	१.५-२.०	.२-१.०	८६.०-८८.८
गाय	४.०	४.५	३.५	.७५	८७.०
बकरी	४.५	४.०	४.५	.६	८६.४
भैंस	७.४७	४.१५	५.८५	.८७	८१.४१
गधौ	१.६	६.६	१.६	.७	८४.६
जमाया हुआ	१.१	५.२	.८७	.१५	९२.१६

(पानी मिलाने के बाद)

* दूध में जो मलाई-मक्खन का अंश होता है वह उसका चर्बी-वर्धक भाग है। इससे शरीर में गर्मी और शक्ति उत्पन्न होती है।

† चीनी शारीरिक कार्य करने की शक्ति और ताप को उत्तेजित करती है अर्थात् ईंधन का काम देती है।

‡ प्रोटीन एक ऐसा पदार्थ है जो दाल, मांस आदि में अधिक पाया जाता है। दूध में जो दही का अंश होता है वह प्रोटीन है। यह शरीर के लिए बहुत आवश्यक वस्तु है। Then use is to build up the cells which compose the blood, the muscles and all the tissues of the body.

पीछे की तालिका देखने से यह सिद्ध होता है कि ऊपरी दूध में जब तक और चीजें (जल, चीनी इत्यादि) न मिलाई जायँ वह दूध माता के दूध के अनुसार नहीं हो सकता और इस कारण बालक को मुआफिक नहीं आयेगा।

भैस के दूध में चर्बीवर्द्धक भाग अधिक होने के कारण वह किसी प्रकार भी बालक के मुआफिक नहीं हो सकता। गाय और बकरी दोनों के दूध तफरीबन एक से होते हैं और इनमें से कोई सा भी दिया जा सकता है। बकरी को आसानी से पाल सकते हैं और उसका दूध हर समय दुहा जा सकता है और उसको रोग भी कम होते हैं। कहीं कहीं गधी का दूध देने की भी प्रथा है क्योंकि इसमें चर्बीवर्द्धक भाग कम होता है। आगे हम गऊ का दूध देने का

§ नमक से पाचन-शक्ति को सहायता मिलती है। इससे हड्डी और रक्त बनता है और यह शरीर के विपाक्त पदार्थों के बुरे प्रभाव को नाश कर देता है।

§§ जल इन सब चीजों को घोलने रखता है। इनके छोटे छोटे कण पानी में मिले रहते हैं और इसलिए दूध जल्दी हजम हो जाता है। जल शरीर के निकम्मे पदार्थों को धोकर मल-मूत्र और पसीने के रूप में बाहर निकाल देता है।

दूध में एक रक्तवर्धक पदार्थ जिसे विटेमाइन (Vitamines) कहते हैं काफी होता है।

पूरा विवरण देते हैं। बकरी के दूध के लिए भी यही नियम लागू है।

गाय का दूध

गाय का दूध मस्ता और सुगमता से मिल सकता है। गाय के दूध के उपादान के परिमाण में भी माता के दूध से अधिक अन्तर नहीं होता। माता के दूध की अपेक्षा गाय के दूध में प्रोटोन की मात्रा अधिक होती है और चीनी की कम। इसलिए इसमें पानी मिलाकर प्रोटोन की मात्रा कम कर दी जाती है और चीनी * ऊपर से मिला देते हैं।

दूध और पानी की मात्रा—बालक के स्वास्थ्य, उसकी पाचन-शक्ति और दूध के पतले गाढ़े † होने पर ही यह निश्चय किया जा सकता है कि दूध में कितना पानी और कितनी चीनी मिलानी चाहिए। प्रत्येक बालक को देखकर और दूध को परीक्षा करके ही इसका उत्तर ठीक प्रकार दिया जा सकता है। पर साधारणतया आगे

* वास्तव में यह 'लैक्टोज शुगर' (Lactose sugar) (एक प्रकार की चीनी है जो कि दूध से ही तैयार की जाती है) होनी चाहिए। पर साधारणतया गन्ने की चीनी ही काम में लानी चाहिए। कुछ लोगों का मत है कि यह दूध-चीनी से अधिक लाभदायक होता है।

† बहुधा ग्वाले और दुकानदार ही दूध में पानी मिला देते हैं।

दी हुई तालिका के अनुसार दूध देना आरम्भ कर सकते हैं, फिर बालक का स्वास्थ्य, शकल, दस्त इत्यादि देखते रहने से साधारण रूप से यह मालूम हो जायगा कि दूध बालक के अनुकूल है या नहीं। नियमानुसार तोलते रहने से भी यह ठीक प्रकार ज्ञात हो जायगा कि बालक नियम से बढ़ रहा है या नहीं। यदि दूध बालक के अनुकूल न हो तो पानी, चीनी आदि की मात्रा को अपनी ही समझ से अथवा किसी अनुभवी मनुष्य की सलाह से बदलना चाहिए।

[तालिका आगे के पृष्ठ पर छपी है]

दूध में पानी आदि के अनुपात और तेल की सूची

आयु	एक दिन में कितने बार दूध दिया जाय	भाग पानी—दूध	एक गार में के छटाक पानी + दूध = कुल	एक दिन रात में कितना पानी + दूध = कुल
३ दिन	६	३ भाग १ भाग	$2 + 1 = 3$ छ०	$2\frac{1}{2} + \frac{1}{2} = 3$ छ०
१० दिन	६	२ " १ "	$1 + \frac{1}{2} = 1\frac{1}{2}$ "	$1 + \frac{1}{2} = 1\frac{1}{2}$ "
४ सप्ताह	६	१ " १ "	$1 + 1 = 2$ "	$1 + 1 = 2$ "
२ मास	६	१ " १ "	$1\frac{1}{2} + 1\frac{1}{2} = 3$ "	$1\frac{1}{2} + 1\frac{1}{2} = 3$ "
४ "	५	१ " १ "	$1\frac{1}{2} + 2\frac{1}{2} = 4$ "	$1\frac{1}{2} + 2\frac{1}{2} = 4$ "
५ "	५	१ " २ "	$1\frac{1}{2} + 2\frac{1}{2} = 4$ "	$1\frac{1}{2} + 2\frac{1}{2} = 4$ "
७ "	५	१ " २ "	$1\frac{1}{2} + 3\frac{1}{2} = 5$ "	$1\frac{1}{2} + 3\frac{1}{2} = 5$ "
८-९ "	५	१ " २ "	$0 + 4 = 4$ "	$0 + 4 = 4$ "

नोट—हर समय दूध को तोलने में कठिनाई होगी इसलिए कोई नाप का वर्तन, चमचा या ऐसा ग्लास जिसमें मापक चिह्न बने हों, (Measured glass) काम में लाया जा सकता है। दूध में चीनी आन्दाज से डालनी चाहिए। दूध में पानी मिलाने से माता के दूध की अपेक्षा मलाई कम हो जाती है इस कारण कुछ डाक्टरों का मत है कि यदि बालक दूध-गुण हो और भली भाँति हضم कर सके तो दूध में थोड़ी मलाई भी डाल सकते हैं। पर इस बात की अच्छी तरह जाँच कर लेनी चाहिए कि मलाई असली

जिन बच्चों को नियम से तोला जाता है उनके लिए दूध और पानी की मात्रा ठीक करने का एक और अच्छा उपाय है.—

जन्म के पश्चात् दो से तीन सप्ताह तक—बालक के प्रत्येक १ सेर वजन पर १ छटॉक दूध दिन-रात में देना चाहिए ।

२-३ सप्ताह से ८-९ मास तक—जब तक बालक केवल दूध ही पिये, उसकी तोल के हिसाब से एक सेर वजन पर डेढ़ दो छटॉक दूध दिन-रात में दो, अर्थात् यदि ५ महीनो की आयु में बालक सात सेर का है तो उसको एक दिन-रात में $7 \times 1\frac{1}{2} = 10\frac{1}{2}$ छटॉक दूध की आवश्यकता है । पीछे की तालिका के अनुसार उसे $17\frac{1}{2}$ छटॉक चाहिए । इसलिए $17\frac{1}{2} - 10\frac{1}{2} = 7$ छटॉक पानी मिलाना चाहिए । अर्थात् ऐसे बच्चे के भोजन में दो हिस्से पानी और तीन हिस्से दूध ठीक रहेगा ।

और ठीक है । जल, फलों का रस और दलिया-खजी उसी प्रकार देना चाहिए जिस प्रकार माता का दूध पीनेवाले बच्चों को दिया जाता है । जो बालक अधिक दुर्बल हैं उन्हें कम अन्तर से अधिक बार दूध देना होगा । इस कारण एक बार में कम दूध दिया जायगा पर सारे दिन में उतना ही, अर्थात्, यदि ४ मास के बालक को ६ बार दूध दिया जाय तो एक बार में $\frac{1}{4} = 3$ छटॉक के स्थान में $\frac{1}{4} = 2\frac{1}{2}$ छटॉक हो जायगा ।

आरम्भ में बालक को केवल आध छटोंक दूध की खुराक देनी चाहिए फिर ज्यों ज्यों वह बड़ा होता जाय और दूध को अच्छी तरह हजम करने लगे उसकी खुराक थोड़ी-थोड़ी बढ़ाना उचित होगा। पर एक समय में $\frac{1}{2}$ —१ छटोंक से अधिक कभी नहीं बढ़ानी चाहिए। जब बच्चा चार मास का हो जाय, तो ६ बार की जगह ५ बार दूध देना चाहिए। पर जब दूध कम बार देना शुरू किया जाय, तब उसके साथ ही साथ दूध की तैल कभी नहीं बढ़ानी चाहिए।

दूध और स्वच्छता

गुलाब सब फूलों में सुन्दर होता है, फिर भी उसमें कीड़े होते हैं। इसी प्रकार सब भोजनों में श्रेष्ठ होने पर भी दूध में यह दोष है कि अन्य सब भोजनों की अपेक्षा उस पर कीटाणु जल्दी आक्रमण करके उसको खराब कर देते हैं। दूध सब भोजनों की अपेक्षा जल्दी खट्टा हो जाता है और जरा सी ही अनावधानी से तुरन्त फट जाता है। ठंडा मात घण्टे में दूध में बड़ी बदन जाता है। यह सब अद्भुत लीला कीटाणुओं की ही की है। इसलिए हमको सदा कीटाणुओं से सुरक्षित रखना चाहिए। गन्दी जगह में कीटाणु ब्याप्त होते हैं, इसलिए गन्दी दूध की शत्रु है। जहाँ तक हो सके माँ के गालों या दूकानदार से ही दूध का प्रबन्ध करना चाहिए और इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि गाय

को काँड़ रोग न हो। यदि गाय अपने घर ही की हो तो अत्युत्तम है, क्योंकि ऐसा करने से सफाई आदि का भले प्रकार प्रबन्ध किया जा सकता है। दूध को खूब साफ बर्तन में सदा ढक कर और मोरी पाखाने से दूर साफ जगह में रखना चाहिए। यदि अपने सामने दुहा कर तुरन्त साफ बर्तन में ढककर दूध रख दिया जाय तो उसमें कीटाणुओं के प्रवेश के बहुत से द्वारः- वन्द हो जायँगे। बहुधा ग्वाले दूध में अनेक प्रकार के मिलावाँ कर देते हैं वे भी न हो पायँगे।

शहरों के बहुत से निवासियों के लिए यह असम्भव है कि वह इतने या इनमें से कोई एक एहतियात भी ले सके।

अर्थात् ग्वाले का घर, वहाँ खुले और गन्दे बर्तनों में, गन्दी गली और बाजार में, गन्दे आदमियों के सिर पर रखकर, गन्दे बेचनेवालों की गन्दी दूकान पर, गन्दे बर्तनों में बहुत समय तक खुले रखे रहना।

† बहुधा बाजार के दूध में पानी मिला रहता है, और वह भी गन्दा, जिसमें ग्वाले अनेक प्रकार के दूषित पदार्थ जैसे (Starch, gum, chalk etc.) खरिया और आटा मिला देते हैं। कभी कभी भैंस और बकरी का दूध मिला दिया जाता है। मक्खन और मलाई भी बहुधा निकाल लेते हैं और वासी दूध को खड़ा होने से बचाने के लिए फॉर्मेलीन, बोरिक एसिड, सैलासिलिक एसिड (Formaline, boric acid, salicylic acid etc) अन्य पदार्थ डाल देते हैं। पानी-नाप-यन्त्र (hydrometer) से पानी को मिलाओ और मलाई-नाप-यन्त्र (cream gauge) से मलाई की मात्रा की जाँच की जा सकती है।

अस्तु. जितना वे कर सके उतना तो अवश्य करें क्योंकि दूध में कीटाणुओं के प्रवेश करने से मनुष्यों को बहुत से रोग † हो जाते हैं। पर इतना प्रत्येक मनुष्य कर सकता है कि जहाँ उसके दूध मिले वहाँ कलई या और किसी स्वच्छ बर्तन में लेकर तुरन्त ‡ ढक दें। सुबह से शाम तक जितने दूध की आवश्यकता हो उतना सुबह खरीदे और सध्या से प्रात तक जितने दूध की जरूरत हो उतना शाम को। क्योंकि दूध का थिलकुल कीटाणुरहित मिलना प्राय असम्भव है इस कारण उसके मिलने पर जितना जल्दी हो सके उसे उबाल § लेना चाहिए। इसमें यदि पानी मिलाना हो तो वह भी कच्चे दूध में मिलाकर फिर एक साथ उबालना चाहिए।

जब दूध उबलने लगे तो उसे धीरे धीरे चलाते रहना

* जो मनुष्य गाय या बकरी रखकर उत्तकी भले प्रकार देख रेख कर सकें उन्हें अवश्य रखना चाहिए। वह स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें। दुहते समय गाय के थनों को और ग्वाले के हाथों को भले प्रकार धुलवा दें। गाय को और उसके बाँधने की जगह को खूब साफ रखें। ऐसा करने में बालक बहुत से रोगों से सुरक्षित रहेगा।

† अर्थात् दस्त, उलटी, हैजा, ज्वर, मुखुआ, क्षय रोग इत्यादि।

‡ यदि वर्तन ऐसा हो जिसमें पेचदार ढक्कन लगा हो तो बहुत अच्छा हो।

§ दूध को उबालने से वह बहुत से कीटाणुओं से रहित हो जाता है।

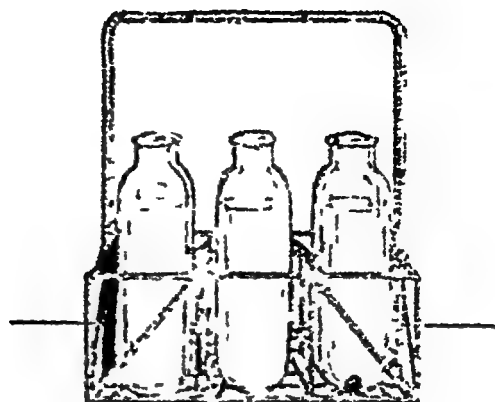
चाहिए जिससे उसमें मलाई न पड़े। तीन मिनिट तक उबल जाने पर उसे उताकर तुरन्त ठण्डा † करना चाहिए और साफ ठण्डी जगह में ढककर रख देना चाहिए। जितने दूध की आवश्यकता हो उतना लेकर सील गर्म करके पिलावे। वासी और ठण्डा दूध कभी नहीं पिलाना चाहिए। ‡

*दूध में मलाई पड़कर ऊपर को आ जाती है और प्रायः बर्तन में लगी रह जाती है। यदि दूध में भी रहे तो बालक नहीं पीता इससे उसके चर्बी-वर्धक भाग की मात्रा बहुत कम हो जाती है। ऐसा होने से बालक को हानि होगी।

†यदि दूध धीरे धीरे ठण्डा होगा तो उसमें फिर मलाई पड़ेगी और ऊपर लिखित हानि होगी। गरम दूध में कीटाणु भी बहुत जल्दी आक्रमण करते हैं। इस कारण दूध को गरम नहीं रखना चाहिए।

उबलने के पश्चात् दूध तुरन्त इस प्रकार में ठण्डा किया जा सकता है। दूध के बर्तन को बहते हुए ठण्डे पानी में आध घण्टे रहने दो। यदि बहते हुए पानी का सुगमता से प्रवन्ध न हो सके तो दूध के बर्तन को किसी ऐसे चौड़े बर्तन में कुछ देर रखा जिसमें ठंडा पानी रखा हो। यह पानी जब गरम हो जाय तो एक दो बार बदल दो। फिर दूध के बर्तन को ढक कर ऐसे बर्तन में रख दो जिसमें ठंडा पानी हो। ऐसा करने से दूध ठंडा रहेगा और चींटी चढने का भी भय नहीं रहेगा। अधिक गरमी के दिनों में दूध के बर्तन को किसी पतले कपड़े से इस तरह ढको कि कपड़े के किनारे पानी में डूबते रहें। इस तरह से गीले कपड़े का पानी सूखने से दूध खूब ठंडा रहता है।

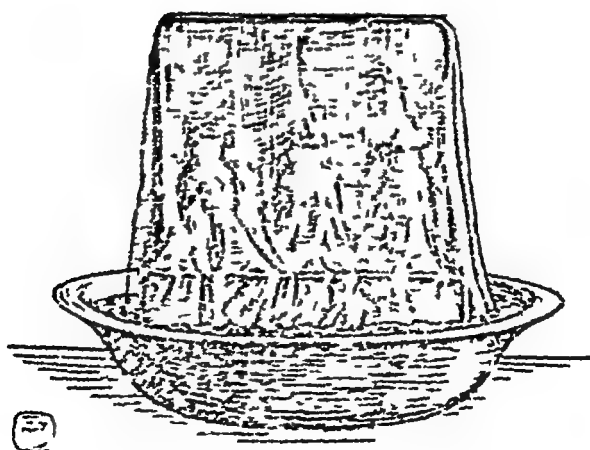
‡दूध को ठंडी जगह में रखना चाहिए, खिडकी के पास रख सकते हैं। धूप में, रसोईघर या मोरी पाखाने या कूड़ा फेंकने की जगह में



(36)

बोतलें तार में लगी हुई हैं

बोतल का टुकड़ा



(37)

बोतलों के पानी में रख दिया । मलमल पानी में भोग रही है

बोतल के दूध

जहाँ तक सम्भव हो बोतल का दूध नहीं देना चाहिए। यदि किसी विशेष कारण, वश यात्रा आदि में गाय या बकरी का दूध न मिल सके अथवा यह बालक को विलकुल अनुकूल न हो तभी इसका प्रयोग करना चाहिए। यह दूध कई प्रकार के होते हैं। डाक्टर ही ठीक प्रकार बतला सकता है कि बालक के लिए कौन सा उपयुक्त होगा। नीचे हम इनका मन्त्र में विवरण देते हैं।

मीठे जमाये हुए दूध (condensed milk)—इसमें चीनी बहुत अधिक होती है, पर चर्बी, रक्तवर्धक भाग (Vitamines) और प्रोटीन (protein) बहुत कम। जिन बच्चों को यह दिया जाता है वह मोटे भले ही हो जायें, पर गिलगिले से रहते हैं और पेट के रोगों—दस्त आदि—से पीड़ित रहते हैं।

सुखाया हुआ दूध (dried or evaporated milk)—यह दूध के पानी को सुखाकर तैयार किया जाता है। इसमें चर्बीवर्धक भाग (fats) और रक्तवर्धक भाग (vitamines) कम होते हैं।

कभी नहीं रखना चाहिए। मक्खी और चींटी से इसे सदा सुरक्षित रखना होगा। डोली (एक छोटी सी अलमारी जिसमें चारों तरफ जाली के दरवाजे होते हैं) में रखने से ये सब बातें निवृद्ध हो जायेंगी। डोली के पाये के चार मटकैनों या कुँडियों (जिनमें पानी भरा हो) में रखना चाहिए जिससे चींटी न चढ़ सके।

बोतल के अनेकों प्रकार के दूधों में से ग्लैक्सो (glaxo) या ऐलेनबरी का दूध (Allenburys food) बहुधा बच्चों को दूध दिया जाता है।

सूखा दूध जमाये हुए दूध की अपेक्षा अच्छा होता है। पानी मिलाने से इनके उपादानों की मात्रा साधारण दूध के अनुसार हो जाती है।

दूध को हलका और पतला करनेवाली चीज़ें

यदि बालक को दूध न पचता हो तो कई चीज़ें* ऐसी हैं जिनके मिलाने से दूध शीघ्र पचने लगता है। ये कई प्रकार की हैं। इन्हें किसी अनुभवी मनुष्य या डाक्टर की अनुमति के बिना नहीं देना चाहिए।

इस बात का ध्यान रहे कि ये वस्तुएँ अधिक समय तक न दी जायँ, नहीं तो बालक की स्वाभाविक पाचन-शक्ति कम हो जायगी।

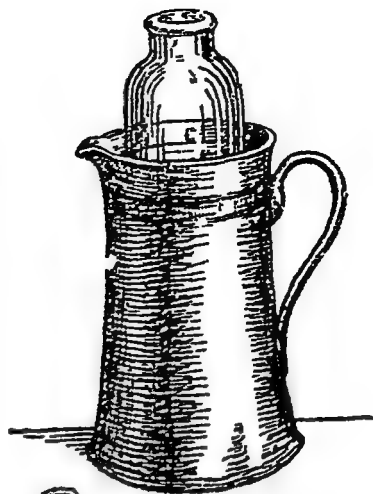
वर्तन और वोतल बिटकने की सफ़ाई

इस बात का विशेष ध्यान रहे कि दूध के उपयोग के जितने वर्तन हो—पत्तीली, भरतिया, डेगची, कटोरा, चम्मच, तुतई, वोतल-बिटकना—सब खूब साफ़ हो। धातु के वर्तनों को राख से मँजकर और धोकर साफ़ कपड़े से रगड़कर पोछ लेना चाहिए। इन वर्तनों में दाल-तरकारी और अन्य चीज़ें नहीं रखनी चाहिए।

* (१) चूने का पानी—यह कुछ कब्ज़ करता है पर हड्डियों को पुष्ट करता है। (२) जौ का पानी (barley water)—यह भी कब्ज़ करता है, इसे छोटे बच्चों को नहीं देना चाहिए।



दूध पिलाने की सबसे
उत्तम प्रकार की बोतल



दूध को गरम करना



दूध पिलाने की साधारण
उत्तम बोतल



दूध पिलाने की
झराव बोतल

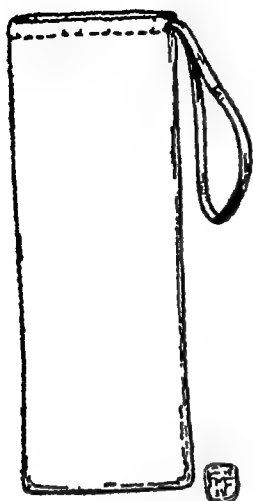
बोतल की एहतियात—दूध पिलाने की बोतल में ऐसे कोने न हों जिनमें ब्रश या हाथ की उँगली न जा सके। बोतल की गर्दन पर बिटकना लगाने का प्रबन्ध होना चाहिए। बोतल ऐसी न हो कि उसमें डाट या रबर की नली लगाकर ही बिटकना लग सके। हम ठीक बोतल और ग्वाराब बोतल का नमूना देते हैं। सदा अच्छे प्रकार की बोतल ही खरीदना चाहिए, क्योंकि दूसरे प्रकार की बोतल में ऐसे कोने होते हैं, जिनमें ब्रश या उँगली नहीं पहुँच पाती। दूध किनारों पर जमकर सड़ जाता है और कीटाणु जमा हो जाते हैं। रबर की नली भी गन्दी हो जाती है और उसमें कीटाणु एकत्रित हो जाते हैं। बोतल को एक बार गरम पानी में डालकर उबालनी चाहिए। जब बालक को दूध पिला चुके तो पहिले ठंडे पानी से साफ करना चाहिए फिर गरम पानी और सोड़े से साफ करके उसमें ठंडा पानी भरकर रख देना चाहिए। दूध भरते समय उसे फिर पानी से खँगाल कर पोछ लेवे। दूध पिलाते समय माता को बोतल इस प्रकार रखनी चाहिए कि दूध बराबर बालक के मुँह में जाता रहे। यदि बालक दूध धीरे धीरे पिये और दूध के ठंडा होने का भय हो तो बोतल के चारों ओर फलालेन या और कोई मोटा कपड़ा लपेट लेना चाहिए। इससे दूध जल्दी ठंडा नहीं होगा।

तुतई—यदि कोई मनुष्य बोतल से दूध न पिलाकर तुतई से पिलाना चाहे तो इस बात का ध्यान रखे कि तुतई

मुरादावादी हो या उस पर कलई अच्छी हो। उसमें एक बड़ा दाब यह है कि उसकी नली को साफ करना बहुत ही कठिन है। परन्तु, यदि इससे ही दूध पिलाना हो तो प्रत्येक बार इसकी नली को कपड़े की वस्ती से साफ करना और दिन में एक बार तुतई को उवालना भी होगा। विटकना लगाये बिना तुतई से दूध कभी न पिलाये वरना दूध बड़े वेग से बालक के मुँह में चला जायगा।

वित्कना—वित्कने का छेद छोटा होना चाहिए, जिससे बालक माता के स्तन की तरह उसको दबाकर दूध पिये। ऐसा करने से उसके जबड़े दृढ़ होंगे। दूसरे बड़ा छेद होने से बालक दूध जल्दी जल्दी पियेगा और यह उसके मेदे के लिए हानिकर होगा। परन्तु यदि बालक बहुत दुर्बल और समय के पूर्व उत्पन्न हुआ हो और वह वित्कने को दबाकर दूध न पी सके तो वित्कने के छेद को जरा बड़ा करना होगा।

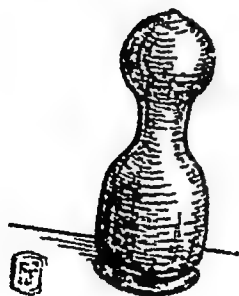
यह देखने के लिए कि वित्कने का सूराख ठीक है या नहीं उसको बोतल में लगाकर बोतल को टेढ़ा करो। यदि दूध धीरे धीरे बूँद बनकर गिरे तो ठीक है। यदि बूँदे बहुत ढेर में गिरें तो छेद छोटा है और यदि दूध की धार गिरने लगे तो छेद बहुत बड़ा है। यदि वित्कना खरीदते समय उसमें छेद न हो तो सुई को गरम करके वित्कने के बीच में बारीक छेद कर लो। यदि सूराख छोटा हो तो उसे मोटी सुई से बड़ा कर लो। कुछ दिन दूध पीने के अनन्तर छेद बड़ा हो जाता है। छेद बड़ा



बोतल पर फलालैन की
थैली लगा दो ताकि
दूध पिलाते र
ठण्डा न हो



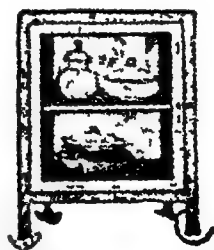
बोतल पर थैली
लगी हुई है



बिटकना



बिटकने को पानी
में रखो



दूध और खाना आदि
रखने के लिए जाली-
दार अलमारी

हो जाने पर विटकना अवश्य बदल देना चाहिए। यदि विटकना ऐसा हो जो उल्टकर साफ किया जा सके तो बहुत अच्छा है। दूध पिलाने के पश्चात् विटकने पर अन्दर और बाहर नमक लगाकर धोना चाहिए, जिससे कोई दूध का कण लगा न रह जाय और फिर साफ पानी में भिगोकर ठुक्कर रख देना चाहिए।

जो लोग घातल विटकने की सफाई अच्छी तरह न रख सके उन्हें उचित है कि चम्मच से दूध पिलावें। इसमें लड़के की तेजी हो जान पड़ जायगी और यह सुखदायक रहेगा। पन्तु इसमें एक हानि भी है, और वह यह कि इसमें बालक के जख्मों पर कोई जंग नहीं पड़ता और वे कमजोर नह जायेंगे।

(४) दूध छुड़ाने के बाद भोजन

११-१२ महीने—११वें १२वें महीने बालक को नीचे दी हुई सूची के अनुसार भोजन देना ठीक होगा।

६ बजे (सुबह).—३ छ० दूध, ३ छ० चीनी।

१० बजे (सुबह)—२ छ० दूध, पतली दाल, चावल, निचड़ी पतली दाल में भिगोकर रोटी, या उबला हुआ अन्न, रोटी, मक्खन।

२ बजे (शेपहर) २३ छ० दूध, कुछ फल या उनका रस।

६ वजे (शाम) — २ छ० दूध का दलिया, सूजी इत्यादि (जैसे १० वजे प्रातः काल)

१० वजे (रात) :— २ छटाँक दूध ।

नोट (आवश्यकतानुसार पानी पिलाते रहें । जिन मनुष्यों की आर्थिक स्थिति ऐसी न हो कि दूध अधिक दे सकें वे दाल-चावल, खिचड़ी, रोटी, पालक का साग, टमाटर, मटर, आलू, शलजम की तरकारी इत्यादि दें ।)

१-३ वर्ष की आयु में भोजन—६ वजे (सुबह) ३-४ छ० दूध, फल या और कोई हलकी चीज ।

१० वजे (सुबह) :—सूजी, दलिया, दाल-चावल, रोटी, खिचड़ी, साग-भाजी इत्यादि ।

२ वजे (दोपहर) — ३-४ छटाँक दूध, थोड़ी सी अच्छी हलकी मिठाई या फल ।

६ वजे (शाम) — दाल, चावल, रोटी, परावठा, साग-भाजी ।

९-१० वजे (रात) .—दूध ३ छटाँक ।

नोट—मासाहारी बच्चे १० वजे सुबह और ६ वजे शाम को मास २ छटाँक, मछली २ छटाँक, मास का शोरवा या अंडे खा सकते हैं ।

फिर थोड़ा थोड़ा बालक को सब प्रकार का भोजन खाने की आदत डालो । ऐसा न हो कि उसे किसी वस्तु से घृणा हो जाय । वह यह न कहने लगे कि मुझे यह चीज अच्छी नहीं लगती वह चीज अच्छी नहीं लगती । यह आदत बहुत

बुरी है। जहाँ तक हो सके बालक में गंभीर बान न पड़ने दो। बालक को कभी गाने के लिए डाटना नहीं चाहिए। उसको चटोरा भी न होने दो। हमने बहुत से बालकों को देखा है जो समय पर दाल-रोटी आदि मादा खाना कभी भर पेट नहीं खाते और नारे दिन मिठाई और चाट आदि के लिए हठ किया करते हैं, सारे दिन भूख की दुहाई देकर घर-बालों का नाक में दम रखते हैं और समय असमय जब जो मिला खाते रहते हैं। इनने उनका आमाशय भी बिगड़ जाता है। बालक को मदा नियत समय पर सादे और पौष्टिक भोजन की बान डालो। अधिक मिठाई और चटपटे, खटाई, मित्रे, ममालेंदार भोजन न दो। ये स्वास्थ्य के लिए हानिकर होते हैं।

बालक को आरम्भ में ही धीरे धीरे चवाकर और सफाई से खाने की बान डालनी चाहिए।



‘उत्तम राष्ट्रीय जीवन का आधार स्वास्थ्य और दृष्ट पुष्ट जाति ही है।’

डाक्टर सर नीलरत्न सरकार

अध्याय ७

निद्रा

सोने का समय

शुरु मे बच्चा दिन-रात मे करीब बीस घंटे सोता है। ज्यो ज्यो वह बड़ा होता जाता है उसकी शारीरिक शक्ति बढ़ती जाती है। उसको नींद की कम आवश्यकता होती जाती है, वह अधिक जागता है, अपने हाथ पैर हिलाता और खेलता रहता है। छः महीने की आयु मे वह सोलह घंटे के लगभग सोता है। पाँच वर्ष की आयु तक उसे बारह घंटे सोना चाहिए। बच्चे की शारीरिक और मानसिक उन्नति के लिए गाढ़ निद्रा अनिवार्य है।

छ महीने से लेकर साल भर तक के बच्चे को दो घंटे सुबह और दो घंटे दोपहर को सोने की आदत डालनी चाहिए, और साल भर से लेकर ५ साल तक के लड़के को दोपहर मे एक घंटे जरूर सुलाना चाहिए। साल भर के बाद बच्चे को शाम के भोजन के एक घंटे पहले नहीं सोने देना चाहिए। इससे हाजमा खराब हो जाता है। शाम का भोजन हल्का होना चाहिए, जिससे वह रात को आसानी से हजम हो जावे और चालक को गहरी नींद आवे।

आदतें

बच्चे को शुरू ही से नियमानुसार सोने की आदत डालनी चाहिए। यदि ऐसा न किया जावेगा, तो बच्चे को आदत बिगड जावेगी, वह कभी ठीक समय पर न सोयेगा और सोने के समय रोयेगा, स्वयं बीमार रहेगा, और घर के निर पर उठाये रहेगा। माँ को न दिन की भूख मिलेगी और न रात की नींद। बच्चे बहुत रोते-चिड़ते और बचें नया बीमार रहते हैं। इसका एक यह भी बड़ा कारण है कि मातायें बालकों को नियमानुसार न दूध पिलाती हैं न सुलाती हैं। पैदा होते ही बच्चे से जैसी आदत पड जावेगी, वह बराबर बचपन तक उसमें कायम रहेगी, उसको छुड़ाना बहुत ही मुश्किल हो जायगा, यदि प्रसूति-भूद में ही बच्चे का लम्ब-प्यार के मारे गोदी की आदत डाल दी जावेगी तो वह हमेशा गोदी में ही रहना चाहेगा, यदि माँ उसको गोदी में नहीं ले सकेगी तो बालक रो-रोकर घर के निर पर उठा केगा। इसके लिए शान्ति से ग्याट पर सोना अत्याभाषिक हो जायगा। बच्चों को लोरी देकर, गोद में हिलाकर या कंधे में लगाकर और थपकी देकर कभी न सुलावे, उसमें उसकी आदत बिगड जाती है। फिर वह शान्तिमय नींद तो जानता ही नहीं, और बिना इन उपायों के कभी नहीं सोता। हमेशा अपनी माँ से चिपटकर स्तन भूँद में लेकर या गोद में ही बहुत हिलाने-डुलाने या लोरी देने और थपकने से उसको

नींद लगेगी, जिससे बेचारी माँ को बड़ा कष्ट होगा, उसका समय भी नष्ट होगा और बच्चे को भी हानि होगी। बच्चे को गोदी में लेना हानिकर होता है, वह गोदी में दवा सा रहता है, अपने हाथ-पैर स्वतंत्रता से नहीं हिला सकता और न उसे हवा ही अच्छी तरह से लगती है। गोदी में लेनेवाले का पसीना और साँस बच्चे के मृदु और कोमल वदन को बहुत हानि पहुँचाता है, यदि बच्चे में गोदी की आदत शुरू से न डाली जावेगी, तो फिर वह गोदी में रहना न चाहेगा। खूब गहरी नींद में आराम से सोयेगा, और जागते समय अपनी खटोली पर खूब हाथ पैर पटकेंगा, जिससे उसकी शारीरिक उन्नति होगी। बच्चों की नसे बहुत कोमल होती हैं। वे हाथ पैर चलाने से मजबूत होती हैं।

जन्म के कुछ दिन बाद तक बच्चा अधिकांश समय सोता ही रहता है। केवल दूध पीने और मलमूत्र त्यागने के लिए ही वह उठता है। दूध पिलाने का समय माता को पहले से ही नियत कर लेना चाहिए, जमी समय बालक को जगा कर दूध पिलाना और फिर पेशाब करा कर खटोली पर सुला देना चाहिए। बच्चे को पचाप सो जावेगा। दूध पिलाने के बाद बालक को हिलाना कुदाना अच्छा नहीं। माँ समझती है कि बालक को हिलाने-कुदाने से दूध जल्दी पच जाता है पर ऐसा नहीं होता, उल्टे बच्चा दूध गिरा देता है। सोते समय कभी कभी बच्चे की करवट भी बदल देनी चाहिए।

अध्याय

चुसनी—कुछ लोग बच्चों के ~~चुसने के लिए~~ चुसनी दे देते हैं। इससे बच्चे के लार गिरने लगती है, जिससे पाचनशक्ति को हानि पहुँचती है और ममूड़े कमजोर हो जाते हैं। यदि चुसनी ज़मीन पर गिर जाती है, तो फिर पोछ कर बच्चे के मुँह में दे दी जाती है। इस तरह बालक के मुँह में मिट्टी और अनेक प्रकार के कीटाणु चले जाते हैं जिससे बहुत सी बीमारियाँ उत्पन्न होने का भय रहता है। कुछ लोग चुसनी में शहद या अन्य पदार्थ भर देते हैं, जो बेवक़् बच्चे के भेदे में जाकर उसको बिगाड़ देते हैं।

अफीम इत्यादि नशीली चीज़ें—बालक को सुलाने के लिए मातायें एक और उपाय करती हैं जो चुसनी से भी बुरा है। यह है अफीम देना। इसकी बुराई तो ऐसे बच्चों की शरून देख कर ही प्रत्यक्ष हो जाती है। वे कमजोर और सुस्त होते हैं, उनका मानसिक विकास भले प्रकार नहीं हो पाता और कब्ज रहने लगता है। अफीम खाकर बालक बड़ी देर तक सोता है, इसलिये उसके दूध पीने और सोने के समय में बड़ी अव्यवस्था हो जाती है।

सोने का कमरा—सोने के घर में तेज रोशनी नहीं होनी चाहिए, और न बच्चे को धूप में ही सुलाना चाहिए। सोने की जगह अगर कुछ अँधेरा रहे तो अधिक अच्छा है। दीवा, आग या लैंप न जलाना चाहिए, क्योंकि इनसे बड़ी हानिकर हवा निकलती है।

खटोली और बिछौना

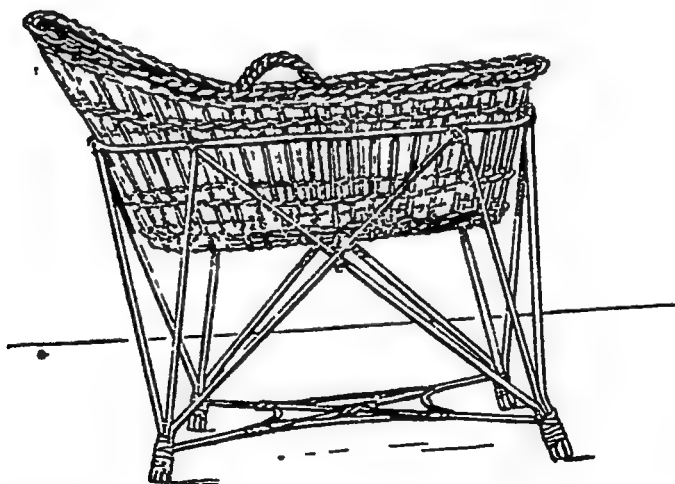
बालक को अलग सुलाओ—बच्चे को माँ के पास उसी खाट पर सुलाना अच्छा नहीं। अलग सोने से बालक को अधिक निमेल हवा मिलती है। उसे हिलने-डोलने के लिए भी तो जगह चाहिए। यदि माँ के पास बालक सोता है तो वह हाथ पैर फैलाने के लिए जगह नहीं पाता, और जब माँ करवट लेती या उठती है तो बच्चे की नींद में विघ्न पड़ने की शका रहती है। माँ के साँस की गन्दी हवा बच्चे के शरीर पर लगती है, और वहाँ गन्दी हवा साँस के द्वारा बालक के शरीर में चली जाती है। बालक के पास सोने से माँ को भी आराम नहीं मिलता। बेचारी करवट भी डरते डरते बदलती है। बालक के दबने का भी उसे डर लगा रहता है। इसलिए बच्चे को अलग खटोली पर सुलाना चाहिए।

खटोली—बालक की खटोली मामूली सुतली की विनी होनी चाहिए। उँचाई में माँ की खाट के बराबर ही हो। बाँस या वेत की हो तो अच्छा है। यह हलकी होती है, इसे उठाने में आसानी रहेगी। पालने में या झूमू में बच्चे को नहीं सुलाना चाहिए। इसमें झूलते रहने से बालक को इसकी बान पड जाती है, फिर वह बराबर झूलना ही चाहता है और झूले बिना सोता ही नहीं।

बिछौना—बच्चे की चारपाई पर पहले मुलायम गुद-गुदी गद्दी बिछानी चाहिए, फिर मोमजामे का टुकड़ा, जिससे



बालक को मसहरी में सुलाने से मक्खी मच्छर आदि नहीं सताते



बाँस या बेंत की टोकरी में बालक को अच्छी तरह सुलाया जा सकता है

गद्दी भीगकर खराब न हो जावे और इसके ऊपर सफेद चादर जो आसानी से धोई जा सके। मोमजामे में अधिक खर्च नहीं होता, और इससे बहुत सफाई और आराम रहता है, क्योंकि इसके नीचे पानी नहीं जा सकता और यह आसानी से धुल सकता है। मोमजामे के बिना गद्दी बड़ी जल्द गन्दी हो जाती है। इसकी तहों में पेशाब और लार बगैरह भर जाती है। यदि बच्चा उस पर मल त्याग दे तो वह भी उस पर मे अच्छी तरह मार नहीं किया जा सकता, धोते समय छत्तकर थोड़ा सा भीतर भी चला जाता है और वहीं सड़ता रहता है, और रोग के कीटाणु उत्पन्न होते रहते हैं। इसी कारण कुछ दिन बाद गद्दियों में से दुर्गंध आने लगती है। मोटी होने के कारण गद्दी सूखती भी देर में है और अक्सर नीली रहती है, जिसमें बालकों को बड़ी हानि होती है। यदि कोई मोमजामा न खरीद सके और उसे केवल गद्दी पर ही गुजारा करना पड़े तो गद्दी को रोज धोना और प्रतिदिन धूप में अच्छी तरह सुखाना चाहिए, इससे उसकी सील और बू जाती रहेगी, रोग के कीटाणु, जो उसमें उत्पन्न होकर जमा हो गये होंगे मर जावेंगे, और उसकी तहों में रुकी हुई गन्दी हवा की जगह ताज़ी शुद्ध हवा भर जावेगी।

ओढ़ने के कपड़े—कपड़े हलके और ऋतु के अनुसार होने चाहिए। यह ध्यान रहे कि बच्चे को कभी सरदी न लग जावे। रुई के कपड़ों से ऊनी कपड़े अच्छे रहते हैं। वे

हलके भी होते हैं और उनमें ताजी हवा अधिक आ जा सकती है। ऊनी कपड़े पर यदि मलमल का गिलाफ चढ़ा दिया जावे तो बहुत ही अच्छा होगा। ऐसा करने से ऊनी कपड़ा मैला भी नहीं होगा, न चुभेगा। गिलाफ मैला होने पर सुगमता से धोया जा सकता है। बच्चे का मुँह कभी न ढकना चाहिए। मुँह खुला रहने से बच्चे के शरीर में साँस द्वारा शुद्ध और ताजी हवा जायगी, जो कि मुँह ढका रखने से नहीं जा सकती। मुँह ढका होने पर बालक बारम्बार साँस-द्वारा निकाली हुई गन्दी हवा में ही साँस लेता रहेगा। बच्चे को कपड़े ढील देकर उढ़ाने चाहिए, ताकि शरीर के पास हवा अधिक रहे। यदि बच्चे में मुँह ढककर सोने की आदत पड़ गई है तो ओढ़ने के कपड़े के सिरों को सेफ्टीपिन से बच्चे के कपड़े से कंधे के पास जोड़ देना चाहिए जिससे, वह उसको मुँह पर न ढक सके। शुरू में बच्चे का सिर तकिए पर रखना अच्छा नहीं। मसहरी बहुत उपयोगी वस्तु है, इससे मक्खी और मच्छर बच्चे को तंग नहीं करेंगे। मक्खी के बैठने और मच्छर के काटने से जो अनेक बीमारियाँ हो जाती हैं, उनसे भी वह बचा रहेगा। मसहरी में कोई छेद न होना चाहिए और उसे नीचे से अच्छी तरह ढका देना चाहिए, जिससे उसमें मच्छर या मक्खी के घुसने का कोई मार्ग न रहे।

यदि सर्दी अधिक हो और बच्चा कमजोर या बीमार हो तो गर्म बोतल से पायतों की तरफ से बच्चे का विछौना गर्म

करना चाहिए। गर्म बोतल की जगह गर्म ईंट भी काम में लाई जा सकती है। पर इनको बहुत सावधानी से काम में लाना चाहिए। किसी मोटे कपड़े में लपेटकर बिछौने के नीचे रखना चाहिए। यह बच्चे के शरीर से कहीं न लग जायें क्योंकि ऐसा करने से मुलसने का डर रहता है। बहुत से बच्चे ओढ़ने के कपड़े को मोते समय फेक देते हैं। इससे माता को रात भर बहुत चिन्ता रहती है और कई बार उठकर बालक को उठाना पड़ता है। बच्चे की नोंद में भी बिन्न होता है और बच्चे को मर्दी लगने का भी भय रहता है। ऐसे बच्चों के लिए यदि ओढ़ने के कपड़े का थैला सी दिया जाय तो यह सब कठिनाइयाँ दूर हो जायेंगी। कपड़े को बीच में से मोड़कर नीचे और किनारे से सी देना चाहिए और ऊपर को तर्फ थोड़ी थोड़ी दूर पर हुक या बटन-काज कर देने चाहिए। सोते समय बच्चे को यह पहिनाकर हुक या बटन कंधे के पास बंद कर दे ताकि मिर खुला रहे। यदि गर्मी हो और बौद्ध बाहर निकालना चाहे तो उसकी बाँह निकालने का प्रयत्न कर देना चाहिए। यह पैर ढीला होना चाहिए ताकि उसमें हवा भी काँकी रहे और बच्चा आसानी से हिल डुल सके।

कुछ बच्चे चारपाई पर बहुत उलटे पलटे हो जाते हैं। ऐसे बच्चों के थैले के नीचे के कोने को खाट के पाँचों से बाँध देने से उनकी यह आदत छूट जावेगी।

वच्चे के सोने के कपड़े हलके और ढीले होने चाहिए । दिन के कपड़े रात को और रात के कपड़े दिन को कभी नहीं पहनाना चाहिए । रात के कपड़े दिन को धूप में और दिन के कपड़े रात को खुली हवा में सुखा देने चाहिए ।

—

"Ye are better than all the ballads
That ever were sung or said
For ye are the living poems,
All the rest are dead"

Longfellow

अध्याय ८

स्नान और मल-मूत्र

स्नान—स्नान से शरीर का मैल निकल जाता है और रोम-छिद्र, जिनके द्वारा शरीर के अन्दर का मैल और पसीना बाहर निकलता रहता है, खुल जाते हैं। पानी लगने से शरीर में नमी आ जाती है, नसां को शान्ति मिलती है और वदन मजबूत होता है। स्नान के बाद वच्चे को नौच भी खूब आती है। यदि शरीर साफ न रहे तो पसीने और मैल से रोम-छिद्र रुक जाते हैं। वह अपना पूरा-पूरा काम नहीं कर सकते। मैल के कीटाणु भी शरीर पर पैदा होकर बढ़ने लगते हैं और अनेक रोग होने का भय रहता है। बालको को प्रतिदिन गरम पानी से स्नान कराना आवश्यक है। पानी न अधिक गर्म हो न ठंडा। दुबले बालको को सरदी के दिनों में तीसरे दिन नहलाना ही काफी है। गरमी के दिनों में पानी ताजे दूध के समान कुछ गरम हो। आठ मास के बालक को गरमी में ताजे ठंडे पानी से नहला सकते हैं, पर इससे छोटे बालक को कुनकुने पानी से स्नान कराना चाहिए।

प्रातः काल का समय स्नान के लिए अति उत्तम है। स्नान ऐसी जगह न कराये जहाँ हवा चल रही हो। अधिक शीत के

दिनो मे वन्द कमरे मे स्नान कराना चाहिए। गरमी के दिनो मे खुले स्थान मे नहलाना अच्छा होता है। छोटे लडके की इन्द्रिय पर की खाल उठाकर पानी के छपके देने चाहिए, नहीं तो विशेष हानि का भय रहता है। वच्चे की आँख, कान, नाक और सूडी इत्यादि को अच्छी तरह धोना चाहिए। वच्चे को जल्दी से नहला देना चाहिए। बहुत समय तक नगा न रखना चाहिए। ५ मिनट मे सब काम खतम कर देना चाहिए। तौलिया और पहनने के वस्त्र पहिले से ठीक करके पास रख लेने चाहिए। स्नान के बाद तुरन्त मुलायम तौलिये से धीरे धीरे वदन पोछ कर वस्त्र पहिना दे। बालक के कोमल शरीर को तौलिये से रगडना नहीं चाहिए, बल्कि पानी को धीरे धीरे पोछ देना चाहिए। स्नान के बाद वच्चे को कभी नगा न रहने देना चाहिए, नहीं तो सरदी होने का भय रहता है। बालक का पेट जब भरा हो तो स्नान कराना हानिकर है। नहलाने के बाद दूध पिलाकर बालक को सुला देवे। यदि बालक दुर्बल हो तो पहिले उसके शरीर पर तेल की मालिश करे। मीठे तेल को गरम करके लगाना बहुत उत्तम होता है। यदि सरदी अधिक हो या बालक दुर्बल हो तो स्नान के बाद भी तेल लगाना लाभदायक है।

टव मे स्नान कराने से बालक बहुत प्रसन्न होते है। शुरू ही से शौक दिलाकर बालक को नहलाना चाहिए। कोई कोई वच्चे नहाते समय बहुत रोते-चिल्लाते हैं, और बड़ी

सुसुकराते रहने से वह स्वयं इशारा दे देता है। जमीन पर या खुली जगह में टट्टी न करानी चाहिए बल्कि मिट्टी या चीनी आदि के पात्र में या कागज पर कराकर उसे तुरन्त साफ कर देना चाहिए जिसमें जमीन गन्दी न हो और आसानी भी रहे।

बच्चे की टट्टी को देखते रहना चाहिए कि दस्त पतला, सूखा, गाढ़ा, बूढ़ा या हरे, पीले, सफेद रंग का तो नहीं होता। यदि ऐसी कोई विशेष बात हो तो उसका उपाय करना चाहिए वरन् बच्चा अवश्य बीमार हो जावेगा।

मूत्र—बच्चा दिन में १०-२० बार और १-१½ पाव पेशाव करता है। बच्चे को दूध पीने के बाद पेशाव करने की आदत डाल देने में वह कपड़े बहुत कम भिगोयेगा। पेशाव बहुत हलके पीले रंग का होता है। उसमें बू न होनी चाहिए, और कपड़े पर दाग न पड़ना चाहिए। यदि पेशाव अधिक देर तक न हो तो बालक को पानी पिलाना चाहिए और पेशाव की जगह के पास थोड़ी देर के लिए गोला कपड़ा रख देना चाहिए।

'In every work the beginning is the most important part, especially when dealing with anything young and tender'

—Socrates

अध्याय ६

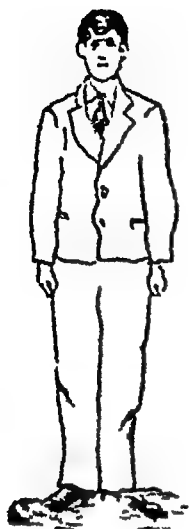
शरीर की रक्षा

किमी बुद्धिमान् ने बहुत ही ठीक कहा है कि मनुष्य के लिए 'पहिला सुर नोरोग काया' है। सचमुच ससार में नोरोग और स्वस्थ होने में बढ़कर कोई भी सुर नहीं है। रोगी और अस्वस्थ मनुष्य, चाहे कितना ही बुद्धिमान् और माहमी क्यों न हों, अपनी इच्छाओं को कार्य-रूप में नहीं परिणत कर सकता। सुख की समस्त सामग्री के उपस्थित होने पर भी वह उसका उपभोग नहीं कर सकता। उसको अपना जीवन भार-स्वरूप मालूम होने लगता है तथा वह दृमरु के लिए भी दुःख का कारण होता है। इसलिए माताओं का यह परम धर्म है कि वह अपनी सन्तान को पूर्ण रूप से हृष्ट-पुष्ट बनने की भरसक कोशिश करे क्योंकि स्वास्थ्य वह अमूल्य रत्न है जिसके लिए कितना ही कष्ट उठाना या रुपया खर्च करना पड़े, थोड़ा है। बालक के इस अमूल्य रत्न की रक्षा माता ही होती है। सदा इस ध्यान रखना चाहिए कि बालक को कोई अन्दरूनी बीमारी तो नहीं हो रही है। यदि बीमारी का कोई भी चिह्न दिखलाई दे तो उसका शुरू से ही उपचार करना चाहिए क्योंकि इसमें गफलत करना बहुत

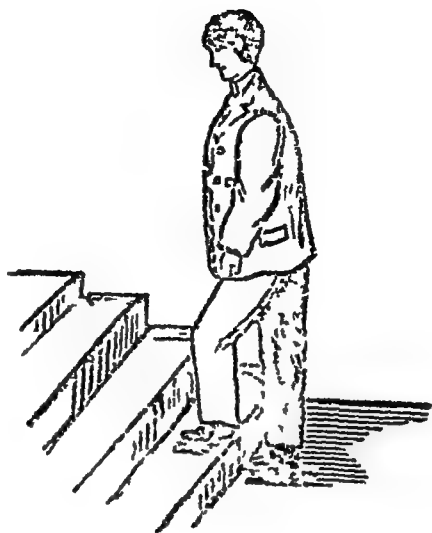
ही हानिकर होगा। परन्तु बालक को बहुत दवाइयों का सेवन न कराना चाहिए। यदि संभव हो तो कभी कभी बच्चे को डाक्टर से भी परीक्षा कराते रहना चाहिए क्योंकि यदि बालक, आरम्भ में ही तन्दुरुस्त न होगा तो फिर कभी भी स्वस्थ और हृष्ट पुष्ट होना उसके लिए कठिन ही नहीं बरन् असम्भव हो जावेगा। माता-पिता की असावधानी के कारण बचपन में जो रोग हो जाते हैं और बालक की देह में जड़ पकड़ लेते हैं वे आयु-पर्यन्त बने रहते हैं। इसके अतिरिक्त मानव-देह की अनेक कुरूपताएँ जैसे वैठी हुई नाक, झुकी हुई जोड़, फटे हुए तालू और लूले हाथ पाँव बचपन में थोड़ा सा ध्यान देने से और चतुर चिकित्सक को दिखलाने से दूर हो सकती हैं, परन्तु बड़े होने पर ये अंग दृढ़ होकर कड़े हो जाते हैं और तब इनको दूर करना कठिन हो जाता है।

आँख

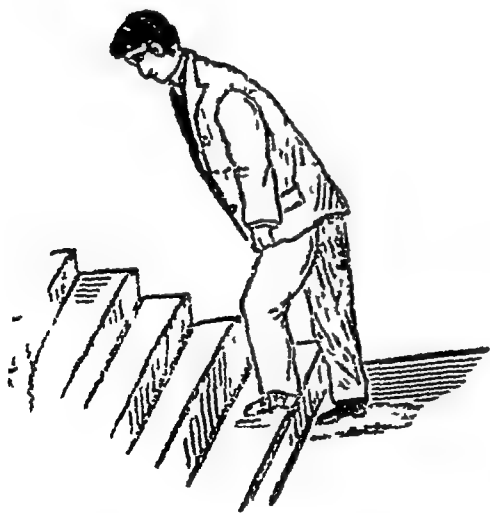
आँखों की रक्षा बच्चों के जन्म से ही करनी चाहिए। ऐसा न करने से उनमें बहुत से रोग होने की सम्भावना रहती है। रोग की आरम्भ में रोक-थाम की जा सकती है और तब रोग या तो जाता ही रहेगा या कम से कम बढ़ने न पावेगा। आँखें-शीतला, बुखार और अन्य बीमारियों के बाद बहुधा कमजोर हो जाती हैं। इसलिए, किसी बीमारी



इस तरह खड़े हो



सीढ़ों पर चढ़ने की उचित रीति



इस तरह न चढ़ो



दौड़ने की उचित रीति

यदि वच्चे में ऐसी आदत पड़ ही जावे तो जिधर से जूता जल्दी बिसता हो उधर चमड़ा या खुर लगवाकर ऊँचा करा देना चाहिए या जूते के भीतर ही उस तरफ कपड़ा या कागज लगा देना चाहिए, जिसमें पैर ऊँचा रहे। यह ध्यान रहे कि जूता मुलायम चमड़े या कपड़े का हो और उसमें बच्चे का पैर ज़रा भी न मिचे। यदि जूता पैर की रेखा से एक इंच लम्बा तथा चौथाई इंच चौड़ा हो तो अधिक अच्छा है। जूता ऊँची एड़ी का भी न हो।

बाल

बालों को नित्य कर्ची करते रहना चाहिए। इससे सिर के रोम-छिद्र खुल जाते हैं और सिर के अन्दर जो एक प्रकार की चिकनाई होती है वह सिर पर की खाल तथा बालों को मुलायम और चिकना कर देती है। सिर पर ब्रुश या कर्ची करने से रक्त ऊपर को आ जाता है, जिससे सिर मजबूत होता है और बाल लम्बे। सिर को अक्सर घोंना भी चाहिए जिससे मैल निकल जावे। बालों में तैल अधिक न लगाना चाहिए। ऐसा करने में गर्द जम जाती है।

नाखून

नाखूनों को समय समय पर काटते रहना चाहिए नहीं तो उनमें मैल और गीम के कोटाणु इकट्ठे हो जाते हैं जो भोजन के साथ हमारे शरीर में प्रवेश करके बहुत सी बीमारियाँ पैदा कर

देते हैं। इसी लिए लोग कहा भी करते हैं कि नाखूनो में जहर होता है। लम्बे नाखूनो से खुजाते समय रोग के कीटाणु भी शरीर में चले जाते हैं। खाद्य पदार्थ के छूने के पहिले हाथों को भले प्रकार धो लेना चाहिए और जहाँ तक हो सके खाने की चीजों और पीने के पानी के भीतर हाथ नहीं डालना चाहिए बल्कि हर एक चीज को करछुल या चमचे से उठाना चाहिए।

दाँत

दूध के दाँत निकलने का समय—सबसे पहिले नीचे के जबड़े में दो दाँत निकलते हैं। ये दाँत प्राय ६ से ९ मास की आयु तक निकल आते हैं। इसके एक मास पश्चात् ऊपर के जबड़े में दो दाँत निकलते हैं। ९ से १२ मास की आयु में ऊपर के दो दाँतों के डर्ड गिर्द दो सूए निकलते हैं। जब बालक एक वर्ष का होता है तो नीचे के दाँतों के दोनों तरफ एक एक सूआ निकलता है। फिर डाढ़ निकलनी शुरू होती है। पहिले नीचे के मूए के पास एक एक डाढ़ निकलती है, फिर ऊपर के सूआ के पास। डेढ़ दो वर्ष की आयु में इसी प्रकार पहिले नीचे के जबड़े में और फिर ऊपर के जबड़े में एक एक और डाढ़ (जो कि आँख की सीध में होती है,) निकलती है। जब बालक की आयु दो ढाई वर्ष की होती है तो इन डाढ़ों के पास पहिले नीचे के और फिर ऊपर के

जवड़े के दोनों तरफ एक एक डाढ़ और निकल आती है। इस तरह दो डाढ़ वर्ष की आयु तक बच्चे के सव मिलाकर बीस दाँत निकल आने चाहिए। चित्र से यह विवरण अधिक स्पष्ट हो जावेगा। इसमें नीचे के दाँत निकलने का समय दिया गया है। ऊपर के दाँत नीचे के दाँतों में प्रायः एक महीने पीछे निकलते हैं।

नीचे के जवड़े के दूध के दाँत निकलने की सूची

न० (१)-दाँत—६ से ९ मास की आयु तक

„ (२)-सूए—९ मास से १२ मास की आयु तक

„ (३)-पहिली डाढ़—एक से डेढ़ वर्ष की आयु तक

„ (४)-दूसरी (आँख की) डाढ़—डेढ़ से दो वर्ष तक

„ (५)-तीसरी (अन्तिम) डाढ़—दो-ढाई वर्ष तक

नोट—साधारणतया बच्चों के दाँत इसी सूची के अनुसार निकलते हैं, परन्तु इसमें अन्तर भी पड़ जाता है। बहुत से तन्दुरुस्त बच्चों के दाँत देर में भी निकलते हैं। यदि दाँत कुछ देर में निकले तो इसकी चिन्ता न करनी चाहिए।

दूध के दाँत निकलते समय पीड़ा—दाँत निकलने का समय बच्चे के लिए बहुत दुःखदायी होता है। जब दाँत निकलते हैं तो बालक के जवड़े फूल जाते हैं, मुँह से लार टपकने लगती है और बालक चिड़चिड़े हो जाते हैं। समय पर दूध नहीं पीते, अक्सर रात में हल्का बुखार हो जाता है, और रङ्ग-विरंगे दस्त आने लगते हैं। बहुत धा भूख नहीं

लगती, रात को ठीक नींद नहीं आती और सिंग गर्म हो जाता है, बच्चा चीजों को जवड़े से जोर से दबाने लगता है और बिना किसी खास वजह के ही रोने लगता है।

ये शिकायतें तो प्रायः सभी बच्चों को हो जाती हैं, पर कुछ बच्चों को इससे भी अधिक कष्ट होता है। दुखार तेज हो जाता है, प्यास लगने लगती है, नेत्रों से पानी जाने लगता है या आँख आ जाती है, कै होने लगती है, खाँसी और जुकाम हो जाता है, कान में दर्द होने लगता है और अन्य चर्म-सम्बन्धी बीमारियाँ भी हो सकती हैं। ये चिह्न देखकर माता को घबराना नहीं चाहिए। यदि दाँत निकलने का समय है तो ये कष्ट स्वाभाविक हैं। इसको रोकने का प्रयत्न करना हानिकर होगा। बहुत सी माताएँ इसको न पहिचान कर चिकित्सा करने लगती हैं, जो बालक के लिए बहुत हानिकर सिद्ध होती है। विशेष आवश्यकता न हो तो कोई दवा न देने चाहिए। खाना नियम से और हलका तथा पौष्टिक देवे। यह ध्यान रहे कि बालक को दस्त साफ हो। यदि कुछ कज्ज मालूम हो तो १५ बूँद अरण्डी का तेल दूध में मिलाकर दिन में दो तीन बार दे देना चाहिए। दाँत निकलने के दिनों में बालक में गर्मी बढ़ जाती है, इसलिए इस समय बालक को कोई गर्म चीज न दो। अधिक लार टपकना बहुत अच्छा चिह्न समझा जाता है। अधिक लार टपकने से दाँत निकलने में सुविधा होती है।

पर यह बात अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए कि यह कष्ट दाँत निकलने को वजह से ही है, या किसो बीमारी की वजह से। यदि दाँत निकलने की वजह से है तब तो स्वाभाविक है, अन्यथा चिकित्सा करानी चाहिए। इस समय यदि जवड़े पर ग्लिस्रीन या सुहागा मल दिया जावे तो जवड़े की तकलीफ कम हो जावेगी।

दाँत निकलने के समय बच्चे का कोई सरस्त चीज जैसे चमचे या काठ के खिलौने की डण्डी या मोटी रोटी का टुकड़ा मुँह में चूमने को दे दिया जावे तो दाँत आसानी से निकल आवेंगे।

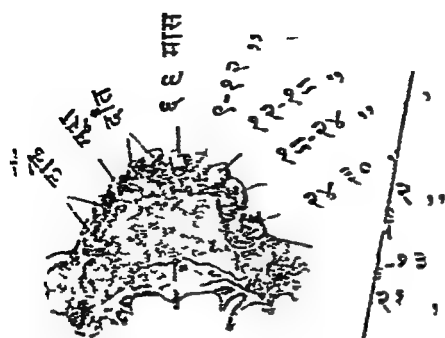
दूध के दाँतों का टूटना—प्रायः छः सात वर्ष की आयु से दूध के दाँत टूटने आरम्भ होते हैं और उनकी जगह नये नाज के दाँत आ जाते हैं। दूध के दाँत बीस होते हैं पर नाज के बत्तीस। इस तरह बारह दाँत और नये निकलते हैं—तीन तीन नीचे के जवड़े के दाँएँ और बाएँ ओर और इसी प्रकार ऊपर के जवड़े में। ये सब ढाढ़ें होती हैं। इनका हम चौथी, पाँचवीं और छठी ढाढ़ कहेंगे। छठी ढाढ़ छठे साल के कर्गव निकलती है। यह दूध की अन्तिम ढाढ़ से लगी होती है। चूँकि यह दूध के दाँत की जगह नहीं निकलती इसलिए लोग प्रायः समझते हैं कि यह भी दूध की ढाढ़ है पर यह उनकी भूल है। चित्र में नीचे के जवड़े के दाँत निकलने का समय दिया जाता है। ऊपर के दाँत नीचे के दाँतों से दो-ढाई महीने बाद निकलते हैं।

नाज के दाँत निकलने की सूची—

न० ६—चौथी डाढ़	६ वर्ष
„ १—दाँत	६½—८ „
„ २—सूए	७—९ „
„ ४—दूसरी (आँख की) दाढ़ ९—११	„
„ ५—तीसरी (अन्तिम) डाढ़ १०—१२	„
„ ३—पहिली डाढ़	११—१४ „
„ ७—पोंचवीं डाढ़	११½—१३ „
„ ८—छठी (अकल) डाढ़	१६—२१ „

इस तरह से अनाज के दाँत बर्तीस होते हैं पर नं० ८ जिसे बुद्धि की डाढ़ कहते हैं, कुछ आदमियों के नहीं निकलती ।

दाँतों की आवश्यकता—दाँत शरीर का एक बड़ा आवश्यक अंग है । ग़राब दाँत होने से बड़ी हानि होती है । सबसे बड़ी हानि यह होती है कि हम भोजन अच्छी तरह चबा नहीं सकते । हमारा शरीर उस खाने के रस से बनता है जो भली भाँति पच जावे । खाना पचने के लिए यह आवश्यक है कि भोजन अच्छी तरह चबाया जाय अर्थात् भोजन के छोटे छोटे टुकड़े होकर अच्छी तरह कुच जावे । हमारे मुँह में जो थूक आदि पाचक रस हैं उनमें मिलकर जब ये छोटे छोटे टुकड़े पेट में जाते हैं तो बहुत जल्दी हजम हो जाते हैं । यदि पेट में खाने के बड़े बड़े टुकड़े चले जाते हैं तो यह देर में हजम होते हैं । और उस



ऊपर का जबड़ा दूध के दाँत



मेढ़े की पाचन-शक्ति कम हो जाती है। यदि हमारे दाँत टूटें, मेढ़े झीड़े और खोखले हो, उनके कोने भड़ गये हो या वे ओर तरह खराब हो गये हो या टूट गये हो तो उनसे खाना अच्छी तरह नहीं चबाया जा सकेगा और भोजन के बड़े बड़े टुकड़े पेट में चले जावेंगे जिससे हमारी पाचन-शक्ति का हास होगा।

जब दाँत खराब होते हैं तो जबड़े फूल जाते हैं। जबड़ों में दर्द होने लगता है और उनमें बहुधा मवाद और अन्य भयानक बीमारियाँ पैदा करनेवाले कीटाणु हो जाते हैं। यदि दाँत खोखले होते हैं तो उनमें भोजन के छोटे छोटे टुकड़े जमा हो जाते हैं और वहाँ सड़ते रहते हैं। इस कारण इनमें भयङ्कर रोग के कीटाणु उत्पन्न होकर बढ़ते हैं। या तो ये कीटाणु ही पेट में आहार के साथ चले जाते हैं या इनका विष वदन में चला जाता है, जिससे अनेक प्रकार के रोग जैसे क्षय, गठिया और दिल की बीमारियाँ होने की सम्भावना रहती है। जहाँ स्कूल के विद्यार्थियों की डाक्टरी परीक्षा होती है वहाँ देखा गया है कि बहुत से बालकों के दाँत के रोग होते हैं। ऐसे बालक बहुधा दुबले, पतले कमजोर होते हैं और वह अन्य लड़कों की अपेक्षा पढ़ाई तथा खेल-कूद में पिछड़े रहते हैं। इसलिए दाँतों की रक्षा और देखरेख सिर्फ खूबसूरती के लिए ही नहीं बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी परमावश्यक है।

दाँतों की सफाई—शिशु के दाँत निकल आने पर उन्हें उँगलों या गीले कपड़े से धीरे धीरे साफ करते रहना चाहिए।

नहलाते समय कपड़ा गीला करके जीभ को भी साफ कर देना चाहिए। जब बच्चा बड़ा हो जावे तो नित्य नियम से स्वयं दाँत साफ करना सीखे। दाँत उँगली से भले प्रकार नहीं साफ किये जा सकते हैं, क्योंकि इससे दाँतो के बीच में भरा हुआ मैल नहीं निकलता। जहाँ तक बदन पड़े दाँतौन या मजन और ब्रुश से दाँत साफ करने चाहिए। वैसे तो सदा भोजन करने के बाद मजन और ब्रुश से दाँत साफ करने चाहिए जिससे खाने के छेद छेद कण जो दाँतो के बीच में अटक गये हो तुरन्त निकल जावे। पर यदि हर समय ब्रुश न कर सको तो उँगली से मलकर अच्छी तरह कुल्ला कर डालना चाहिए। रात को सोते समय भी दाँत साफ करने चाहिए।

सुबह दाँत और जीभ साफ करने से तवियत प्रसन्न हो जाता है और रात्रि का मैल निकल जाता है। दाँतो को अन्दर और बाहर दोनों तरफ से साफ करना चाहिए। इनको ऊपर से नीचे की ओर को अर्थात् (जबड़े से दाँत की धार की तरफ) साफ करना चाहिए। चौड़ाई की तरफ से दाँत कभी न साफ करो, क्योंकि ऐसा करने से दाँतो के बीच की जगह मैल से भर जाती है।

वैसे तो बाज़ार में बहुत से मजन बिकते हैं और घर में भी अनेक प्रकार से तैयार किये जाते हैं पर इलाहाबाद के प्रसिद्ध डाक्टर अविनाशचन्द्र वैजर्जी की राय है कि बारीक पिम्मा हुआ नमक और सरसो के तेल को मिलाकर लगाने

ने दाँत बहुत साफ़ और मजबूत होते हैं। यह बहुत सस्ता और आसान नुस्खा है। कोयले या ऐंसें मजन से, जो खूब बागीक न पिस्ता हों, दोत चुरचुरे हों जाते हैं और उनमें भोजन के रस तथा रोग के कीटाणु जमने लगते हैं। इसलिए मजन सदा खूब बागीक होना चाहिए।

“जाति का धर्म है कि माता को बालक के पालन पोषण का भार उठाने में यथासम्भव सहायता दे, मातृत्व की शिक्षा का—जिसका इतना अभाव है—प्रचार करे, आवश्यकता पड़ने पर ओपधि और चिकित्सक का भी प्रयत्न करे और बालक के स्वास्थ्य की देखभाल रखे। और क्योंकि यह जाति का धर्म है इस कारण राष्ट्र का भी धर्म है। शिशु को बिन्दा राष्ट्र नहीं रख सकता परन्तु राष्ट्र और जाति माता को मातृ कर्तव्य की शिक्षा अवश्य दे सकती है”।

सैम्युल

अध्याय १०

बच्चों की तोल और नाप

तोलने से लाभ—बच्चों को तोलना आवश्यक है, क्योंकि इससे मालूम होता है कि बच्चा क्रमानुसार बढ़ रहा है या नहीं और उसको कांड ऐसी बीमारी तो नहीं हो रही है जो हमका प्रत्यक्ष रूप से अभी दिखलाई नहीं पड़ी हो। यदि बालक क्रम से न बढ़े तो समझना चाहिए कि जरूर कुछ गड़बड़ है। या तो उसको काफी पोष्टिक आहार नहीं मिल रहा है या वह उसको भले प्रकार पचा नहीं सकता। ऐसा हो सकता है कि बालक देखने में स्वस्थ मालूम हो, पर वह तोल में न बढ़े। ऐसी अवस्था में हमें बाहरी लक्षणों पर ही निर्भर न रहकर इसका कारण मालूम करने की कोशिश करनी चाहिए। कभी कभी ऐसा होता है कि बच्चे को भूख कम लगने लगती है, पर यदि वह तोल में क्रमानुसार बढ़ रहा है तो इस बात की कोई चिन्ता न करनी चाहिए; क्योंकि उसके लिए इतने ही भोजन की आवश्यकता होगी।

तोलने से हमें यह भी मालूम होता है कि माता का दूध बच्चे के लिए काफी होता है या नहीं। दूध काफी न होने

पर, पहिले उचित गान-पान से माता का दूध बढ़ाने की कोशिश करने चाहिए, पर यदि इसमें सफलता न मिले तो बालक को स्तन का दूध देना चाहिए।

सब बच्चे ताल में बराबर नहीं हो सकते। कोई मोटे होते हैं, कोई पतले, कोई लम्बे और कोई छिगने। परन्तु यह सही है कि बालक क्रमानुसार बढ़ता रहे। और यह देखने लिए सदा बच्चे की ताल लिखते रहना चाहिए। यदि वर्ग-ग्राफ (Graph paper) पर बच्चे की ताल की रेखा (Graph) बना ली जावे तो उसकी ताल का हाल एक नजर में मालूम हो जावेगा और यह बहुत उपयोगी होगा। हम इस ताल में साधारण तन्दुरुस्त बच्चे की ताल और नाप की सूची भी प्रोफ देते हैं।

बालक की ताल—जब बच्चा उत्पन्न होता है तब वह प्रायः तीन सेर का होता है। पैदा होने के बाद पहिले तीन दिनों में वह २-३ छटों के करीब कम जाता है। इसके बाद उसका वजन बढ़ने लगता है और प्रथम सप्ताह के अन्त तक बढ़कर फिर उतना ही हो जाता है। पाँच छट महीने तक बच्चे को प्रति सप्ताह तोलना चाहिए। इस समय के भीतर वह २-३ छटों के करीब प्रति सप्ताह बढ़ता है। छट महीने के पश्चात् बालक का वजन पहिले की अपेक्षा कम बढ़ता है। इसलिए फिर १५ दिन में एक बार तोलना ही

काफी है। प्रथम वर्ष के पश्चात् बालक को महीने में एक बार तोलना ही काफी है।

पाँच मास में बालक का वजन दुगुना होना चाहिए, एक वर्ष के अन्त में तिगुना और दो वर्ष के अन्त में चौगुना।

लम्बाई—जन्म लेने के समय बालक की लम्बाई १९ इंच के लगभग होती है। प्रथम छ मास में वह ४ से ५ इंच तक लम्बाई में बढ़ता है और उससे अगले छ मास में ३ से ४ इंच तक। दूसरे साल में ५ इंच बढ़ता है, तीसरे साल में ३½ इंच, चौथे साल में ३ इंच और ५ से १० वर्ष तक २ इंच प्रति वर्ष।

सिर की गोलाई—जन्म के समय सिर की गोलाई १३ इंच के लगभग होती है। ३ मास में १५ इंच, ६ मास में १६½ इंच, १ वर्ष के अन्त में १८ इंच, ३ वर्ष में १९ इंच, ६½ वर्ष में २० इंच और १३ वर्ष में २१ इंच हो जाती है। डाक्टर होल्ड ने अपनी Diseases of infancy and childhood नामक पुस्तक में योरप के बच्चों की तोल और नाप की सूची दी है। यह पाठको को रुचिकर होगी, और इससे भारतीय बालको की तन्दुरुस्ती का भी अन्दाजा लगाया जा सकता है। अतएव, इसे हम आगे उद्धृत करते हैं।

योरप के बच्चों की तोल और नाप की सूची

आयु	लड़क			लड़कियाँ		
	तोल पाउण्ड में	लम्बाई इंचों में	छाती इंचों में	तोल पाउण्ड में	लम्बाई इंचों में	छाती इंचों में
जन्म के समय	७.६	२०.६		७.२	२०.५	
३ मास	१३	२३.५		.	.	.
१ वर्ष	२१.०	२९.०	१८.०	२०.५	२८.७	१७.४
१८ मास	२४.०	३०.०	१८.५	२३.५	२९.७	१८.०
२ वर्ष	२७.०	३२.५	१९.०	२६.७	३२.५	१८.५
३ "	३२.०	३५.०	२०.१	३१.०	३५.०	१९.८
४ "	३६.०	३८.०	२०.७	३५.०	३८.०	२०.७
५ "	४१.२	४१.७	२१.५	३९.८	४१.४	२१.०
६ "	४५.१	४४.१	२३.२	४३.८	४३.६	२२.८
७ "	४९.५	४६.२	२३.७	४८.०	४५.९	२३.३

अमेरिकन बच्चों की नाप और तोल की सूची भी हम आगे देते हैं। यह सूची लाखों बच्चों की तोल नाप लेकर और उसकी औसत लेकर तैयार की गई है।

आयु मास में	लड़के		लड़कियाँ	
	तोल पाउण्ड में	लम्बाई इंचो में	तोल पाउण्ड में	लम्बाई इंचो में
६	१८	२६	१६	२५
७	१९	२७	१७	२६
८	१९	२७	१८	२७
९	२०	२८	१९	२७
१०	२०	२८	१९	२७
११	२१	२९	२०	२८
१२	२१	२९	२०	२८
१३	२२	२९	२१	२९
१४	२३	३०	२१	२९
१५	२३	३०	२२	३०
१६	२४	३०	२२	३०
१७	२४	३०	२२	३०
१८	२४	३०	२३	३०
१९	२५	३०	२३	३०
२०	२५	३०	२४	३०
२१	२५	३०	२४	३०
२२	२६	३०	२५	३०
२३	२७	३०	२५	३०
२४	२७	३०	२६	३०
२५	२७	३०	२६	३०
२६	२८	३०	२७	३०
२७	२९	३०	२७	३०
२८	२९	३०	२७	३०
२९	२९	३०	२७	३०
३०	२९	३०	२७	३०
३१	३०	३०	२८	३०

बच्चों के तोलने की तराजू—बच्चों के तोलने की खास तराजू बाजारों में भी विकती है, पर यह अधिक कीमती होती है। घर में और घी-अनाज की दूकानों पर जो बड़ी तराजू होती है उनमें बच्चे आसानी से तोले जा सकते हैं।

दो मजबूत टोकरीयों से भी अच्छी तराजू बन सकती है। टोकरी में मुलायम कपड़ा बिछाकर उसका और तोलने के समय बालक को जो कपड़े पहनाये जायँ उनका धड़ा कर लो। फिर उसमें बालक को लिटाकर और कपड़ा उड़ाकर तोल लो।

ही उपज होगी। ठीक उसी प्रकार की भूमि और बीज होने पर भी उस खेती की उपज अधिक और उत्तम होगी जिसमें किसान कार्य की देख-भाल स्वयं और अधिक परिश्रम और उद्योग से करता है, जिसमें धूप, पानी और घास निराने आदि का अच्छा प्रबन्ध है।

बहुत से महान् पुरुषों का कथन है कि बालक ५ साल की आयु तक जितना ज्ञानोपार्जन करता है उतना शेष जीवन में फिर नहीं करता। इस कारण जीवन के प्रथम ४-५ वर्ष अत्यन्त महत्त्व-पूर्ण तथा मूल्यवान् है। इन्हीं वर्षों में शेष जीवन की नींव पड़ती है और भविष्य के लिए जीवन-सामग्री एकत्रित होती है। शैशव काल में बालक के मन का, बुद्धि का और सब अंगों का विकास शीघ्रता से होता है, उसकी अवलोकन-शक्ति, ग्रहण करने की शक्ति और स्मरण-शक्ति बहुत शीघ्रता से बढ़ती है, और इस कारण, उसके भविष्य का समस्त ढाँचा इसी समय में तैयार हो जाता है। यदि सोंचा ही खराब बने तो फिर अपने इच्छानुसार वस्तु बनाने की आशा छोड़ देनी पड़ेगी। यदि नींव ठीक न रखी जायगी तो उस पर कुतुब-मीनार और ताजमहल तो क्या एक छोटा-सा मकान भी नहीं बनाया जा सकेगा। इसी प्रकार शैशव काल में बालक के हृदय में जो संस्कार पड़ जाते हैं वे जन्म भर नहीं मिटते। इस अमूल्य काल को कभी व्यर्थ नहीं जाने देना चाहिए, क्योंकि इस समय की कमी को पूरा करना फिर

दुस्तर हो जायगा। इस समय बालक की अज्ञात शक्तियाँ यदि विकसित होंगे तो परस्पर न पावेंगी तो वह उनसे सदा के लिए वंचित रह जायगा। यदि उनके विकसित करने और वृद्धि के लिये पीड़ा छुड़ाने का वह यत्न भी करेगा तो उसने उन्हें बहुत अधिक परिश्रम करने से बचाकर रखा होगा और फिर भी पूर्ण सफलता मिलना सुनिश्चित हो जायगा।

बाल्यकाल में असावधानी न करो—बहुत से माता-पिता जो यह विचार रहता है कि अंग्रेज-काल बालक के गाने खेलने का समय है। इस समय हमें किसी प्रकार की शिक्षा और गेस्-टोन्स की आवश्यकता नहीं। उन्हें अनुमान के काम करने देना चाहिए, वह होने पर यह स्वयं समझ जायगा। इस बात के अनुसार बहुत से माता-पिता अपने ही काम-काज और आनन्द-प्रमोद में लगे रहते हैं। वे बालक से प्रारम्भ ही से स्वच्छता, नियमितता, आत्मशास्त्रिता आदि भली आदतें डालने की कोशिशें नहीं करते। जो समर्थ हैं वे बालक को धाँप या नौकरों के सुपुर्दे कर देते हैं। नौकर चाहे भले हो या बुरे, स्वच्छ हो या गन्दे, वस्त्रों में अच्छी आदतें डालते हो या बुरी, उन्हें कोई फिकर नहीं। इसी समय में तो इस समय बालक को केवल गाना, चलना और बोलना सीखना है, जो वह स्वयं सीख जायेगा। जब पढ़ाने का समय आवेगा तब वे अध्यापक रख देंगे या किसी पाठशाला में दाखिल करा

देगे। इतने ही मे उनके कार्य और उत्तरदायित्व की इतिश्री हो जायगी। नाना प्रकार के स्वादिष्ट भोजन, बहुमूल्य वस्त्र और उत्तम उत्तम खिलौने देना, मेलों मे ले जाना और मुँह से निकलते ही उनकी प्रत्येक इच्छा को पूरा करना ही उनका लाड़-प्यार है। इसी को वे अपना कर्तव्य समझते है। पर यह उनकी बड़ी भूल है। शैशवकाल मे इस प्रकार की असावधानी बालक के भविष्य के लिए अत्यन्त हानिकर होगी।

माता-पिता का प्रभाव—ससार का सबसे बड़ा विश्व-विद्यालय माता की गोद है। माता-पिता से बढ़कर ससार मे कोई अध्यापक नहीं है। माता की गोद मे, घर मे लड़-खड़ाकर चलते और तुतलाकर बोलते समय माता-पिता की मन्द मुसकान, उनके सहज इशारे और उनकी हलकी त्थोरी से शैशव-काल मे बालक जितना ज्ञान सचय करता है उतना एम० ए० पास करके, जगत्प्रसिद्ध युनिवर्सिटी मे बड़े से बड़े आचार्य की वक्तृता सुनकर भी नहीं प्राप्त कर सकता। अध्यापक केवल उपदेश-द्वारा शिक्षा देता है पर माता-पिता अपने आदर्श द्वारा शिक्षा देते है। बालक तो गुम्बद की आवाज है, ग्रामोफोन का रिकार्ड है, तसवीर खींचने के यन्त्र की फिल्म है। वे अपनी बुद्धि का प्रयोग नहीं कर सकते। जैसा माता-पिता को करते देखते है वैसा ही

स्वयं भी मग्ने लगने हैं। लम्बे-लम्बे उपदेशों का उन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ सकता। जिनने माता-पिता अपने दबो को बार-बार आदेश देते रहते हैं कि प्रातःकाल जल्दी उठना चाहिए, पर स्वयं दिम्बर पर अधिक देर तक पड़े बैगझाया करते हैं। मगर अन्य बच्चों के लिए बालक को समझाने हैं पर यदि उसी समय कोई मित्र मिलने के अभिप्राय में बाहर गया सड़क-ट्राये तो उसी बालक ने कहते हैं कि जाकर रुक दो "बाहर गये हैं"। उसी प्रकार बालक को प्रत्येक उपदेश देते हुए भी स्वयं उसी दृष्टि के सामने ही उपदेश-विपरीत कार्य करते हैं; यह नहीं मानते कि बालक की प्रांख में धूल नहीं भोंकी जा सकती। ऐसे उपदेश बालक के लिए तो निरर्थक होते हैं ही साथ ही उनका प्रभाव भी उसके मन पर बहुत दुरु पड़ता है। उनके मन में माता-पिता के प्रति अनिष्ट और घृणा पैदा होती है और वह उनमें दुर्गुणों के अतिरिक्त और कुछ नहीं सीखता। उन कारण जिन माता-पिता की इच्छा अपनी सन्तान को उत्तम बनाने की है उनके लिए आवश्यक है कि वे अपने आचरण, उन प्रकार के बनावें कि बालक के सम्मुख सदा उत्तम आदर्श उपस्थित रहे। वे इस बात को कभी न भूलें कि शिशु की छोटी-छोटी प्रांखें दृढ़ होती लगाये दिन-रात उसी प्रकार हस्त को देव रही हैं, छोटे-छोटे कान

बड़े ध्यान से उनकी वाणी को सुन रहे हैं, उनका मस्तिष्क प्रत्येक बात को ग्रहण कर रहा है और नन्हे नन्हे पाँव उनके पगो के चिह्नो पर चलने को तैयार हैं। इसलिए माता-पिता का कर्तव्य है कि वे अपने सुख-दुःख, इच्छा-अनिच्छा की परवाह न करके सदा अपने प्यारे और राष्ट्र के आधार-स्तम्भ बालको के हित-अहित का ध्यान रखकर प्रत्येक कार्य करें।

बालक की मनोवृत्ति

यदि हम किसी मनुष्य की मनोवृत्ति से भली भाँति परिचित हो जायँ तो उस पर विजय पाना सहज है। फिर हम उसे इच्छानुसार कार्य कराने पर बहुत सुगमता से सन्नद्ध कर सकते हैं। सब बालको में कुछ स्वाभाविक मनोवृत्तियाँ होती हैं, जिनका अध्ययन करने से हम छोटे बच्चों को बड़ी सुगमता से शिक्षा दे सकते हैं, उनसे अपना इच्छित कार्य करा सकते हैं, और जैसी आदतें चाहे उनमें डाल सकते हैं। उन प्रवृत्तियों का ठीक उपयोग करके हम लाभ उठा सकते हैं और उनका विकास करा सकते हैं। इसी प्रकार इनका दुरुपयोग और हनन भी कर सकते हैं।

विश्वास—गर्भाशय में बालक की सब आवश्यकताएँ माता द्वारा पूर्ण होती रहती हैं। जन्म लेने के पश्चात् माता उसको समय पर दूध पिलाती और समस्त आवश्यक

मात्रों की पूर्ति करती है। उस कारण बालक में प्रारम्भ ही में विश्वास-बुद्धि जागृत हो जाती है। माता पर उसे सर्वसे अधिक भरोसा होता है और यदि माता अपने किसी कार्य में इस गुण का विनाश न करे तो बालक जन्मपर्यन्त उस पर पूर्ण विश्वास करता रहेगा। पिता और अन्य मनुष्य भी बालक की आवश्यकताओं को पूर्ण करते हैं, उसे धोखा नहीं देते उस कारण उनके प्रति उसकी विश्वास-बुद्धि बढ़ती जाती है। बालक भय पर विश्वास स्वभाव से ही करने लगता है। वह बाहरवालों और गवालों में अधिक भेद नहीं करता, बाहरवालों को भी अपने घर की निजी बातें चुशी चुशी—कभी कभी बिना पूछे ही—बतलाने लगता है।

यदि हम अपने व्यवहार में इस विश्वास की प्रवृत्ति के मुपात्र बनें तो बालक की यह शक्ति और भी दृढ़ हो जायगी और इसमें बहुत लाभ होगा। पर खेद का विषय है कि माता-पिता ही बालक के शैशव-काल में इसका दुरुपयोग करके इस प्रवृत्ति को नष्ट कर देते हैं। यदि दो तीन वर्ष का बालक पिता के साथ बाहर जाने को कहता है तो पिता कहता है—“जाओ, कपड़े पहन आओ, हम बाहर खड़े हैं”। भोला-भाला बालक विश्वास करके माता के पास कपड़े पहिने जाता है और पिताजी खुश होकर खिसक जाते हैं। बालक बाहर आता है तो देखता है कि पिताजी गायब हैं।

यदि हम अपने आचरण पर ध्यान-पूर्वक दृष्टि डालें तो देखेंगे कि हम बात-बात में बालक का विश्वासघात करते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि वह विश्वास करना छोड़ देता है। कुछ दिन के बाद यदि पिताजी वास्तव में उसे बाहर ले जाने को तैयार हों और कहें कि जाकर कपड़े पहिन आओ तो वह उनका हाथ नहीं छोड़ेगा। हठ करके उनको भी भीतर ले जावेगा। इसका कैसा बुरा प्रभाव बालक पर हुआ। अब वह माता-पिता का विश्वास कभी न करेगा और अपना काम पूरा कराये बिना कभी चैन न लेगा। वह स्वयं भी विश्वासघात करना सीख जावेगा। यदि बालक के इच्छानुसार हम कोई कार्य न कर सकें तो हमको उचित है कि पहिले ही बालक को समझा दें कि यह कार्य इस समय नहीं किया जा सकता। संभव है, बालक थोड़ी देर रोये और हठ करे, पर इससे उसके असत्यसेवी और विश्वासघाती होने का डर न रहेगा। इस बात का भी सदा ध्यान रहे कि बालक को एक बार मना कर देने पर फिर उस काम को न करना चाहिए नहीं तो बालक हठी हो जायगा।

मानने की वृत्ति—विश्वास के कारण बालक में मानने की वृत्ति उत्पन्न हो जाती है। बालक को जैसा बता दें ठीक वैसा ही समझता है और वैसा ही करने को उद्यत हो जाता है। बालक को अच्छी बातें बताकर

उत्तमे प्रेम दया आदि बहुत से गुण उत्पन्न किये जा सकने हैं।

अनुकरण—रूप की दो वृत्तियों के कारण बालक में नकल करने की वृत्ति पैदा हो जाती है। उसे यह विश्वास रहता है कि जो दूसरे करते हैं वह ठीक है। दूसरो का कहना मानने की वृत्ति होने के कारण वह तुरन्त नकल करने लगता है। इसलिए बच्चे के समीप जितने मनुष्य रहे उन्हें ऐसा व्यवहार करना चाहिए जो बालक के लिए आदर्श हो। यदि बालक के समीप रहनेवाले गन्दे रहते हो, अश्लील शब्दों का प्रयोग करते हो, तुतलाकर, हकलाकर या जोर-जोर से बोलते हो या वे झूठे, निर्दयी, अवगुणी हो, तो बालक भी अवश्य वैसा ही हो जावेगा। जब प्रारम्भ में बालक बोलना सीखता है तो शब्दों का उच्चारण ठीक नहीं कर सकता। तुतलाकर बोलता है। कुछ माता-पिता भी लाड़-प्यार में उससे तुतलाकर बोलने लगते हैं। इसमें उसकी बोली साफ होने के विपरीत और भी तुतला जाती है। बच्चे के सन्मुख सदा साफ, मीठे शब्द बोलने चाहिए।

दूसरों को प्रसन्न करना और उनसे शावाशी लेना—बालक में यह प्रवृत्ति भी होती है कि वह अपने मा-बाप और अन्य सम्बन्धी तथा जान पहिचानियों को प्रसन्न करे और उनकी शावाशी ले। यदि बालक को यह ख्याल हो कि अमुक काम से माता-पिता प्रसन्न होंगे तो वह उस कार्य को

अवश्य करेगा। और उनकी शांति का इच्छुक होगा। इससे लाभ उठाकर बालक से बहुत कार्य लिया जा सकता है।

बालक इस बात का भी उत्सुक रहता है कि और लोगों का मेरे सम्बन्ध में क्या विचार है—वह ऐसा काम करना चाहता है जिससे और लोग उसकी प्रशंसा करें और उसे बुद्धिमान्, चतुर और साहसी इत्यादि समझें। उसकी तारीफ करके उससे बहुत से अच्छे काम कराये जा सकते हैं और अच्छी आदतें डाली जा सकती हैं।

ज्ञान प्राप्त करने की इच्छा—बच्चे को प्रत्येक वस्तु का ज्ञान प्राप्त करने की इच्छा होती है। वह खिलौने, फल-फूल और अन्य सब चीजों को भले प्रकार से देखता है, चखने योग्य वस्तुओं को चखता है, बाजे को बजाकर आवाज सुनता है, प्रत्येक वस्तु के विषय में अनन्त प्रश्न पूछता है। इस वृत्ति को उत्साहित करने से बालक की अवलोकन-शक्ति और उसका ज्ञान बढ़ेगा। बालक को नये खिलौने देने और नई नई चीजें दिखाने से यह शक्ति बढ़ती है। बालक यदि किसी वस्तु के सम्बन्ध में प्रश्न करे तो उसे डाटना नहीं चाहिए, बल्कि उसके प्रश्नों का उत्तर यथा-सम्भव बड़े प्रेम से देना चाहिए। कभी बालक ऐसे प्रश्न करता है जिसका उत्तर पिता को स्वयं नहीं मालूम होता या ऐसे विषय में करता है जो उसके लिए, अतिगूढ़ या अनुपयुक्त होने के कारण समझाना

असम्भव है। ऐसी दशा में उसे मना न करे, बल्कि उसका ध्यान दूसरी बातों में लगा दे। यदि बालक ऐसे समय में प्रश्न करे जब पिता अपने कार्य में लगा हो तो उसे समझा दे कि कार्य करने के बाद बतलायेगे और फिर अवकाश के समय स्वयं उसे बतला दे। बड़े खेद की बात है कि बहुत से माता-पिता बालक के प्रश्नों में तड़ आकर उसे डाट-डपटकर चुप कर देते हैं और प्रश्न नहीं करने देते। इससे बालक की ज्ञानपिपामा और अवलोकन-शक्ति दोनों को भारी क्षति पहुँचती है।

आदत्त

बच्चे की मनोवृत्ति का पूर्ण रूप से अध्ययन करने पर हम उसमें अच्छी आदतों का बीज बहुत शीघ्र और सुगमता से बो सकते हैं। जो आदतें शैशवावस्था में पड़ जाती हैं वे जन्म भर बनी रहती हैं, और अपनी आदतों के अनुकूल ही हम बिना सोचे-समझे आचरण करते जाते हैं। बड़े होने पर किसी आदत को छोड़ना बहुत ही कठिन है। इस कारण बालक में शुरू ही से अच्छी आदतें डालनी चाहिए, जिससे वे उसके जीवन का अंग हो जायें। बुरी आदतें बहुत सहज में पड़ जाती हैं, और यदि शुरू ही में न रोकी जायें तो बालक और माता-पिता दोनों के लिए हानिकार और दुःख का कारण होगी। हमने कितनी बार बच्चों को अपनी माताओं तथा अन्य

कुटुम्बियों को मारते तथा गाली देते देखा है। बहुत से बच्चे अपने अभिभावकों की गलती के कारण बड़े हठी हो जाते हैं। वे किसी की नहीं सुनते, जग जग सी बात पर रो गे-कर घर सिर पर उठा लेते हैं और अन्त में अपनी बात पूरी करके ही रहते हैं। मनमानी करने से वे प्रायः बीमार भी हो जाते हैं, यदि घर में ऐसे कई बच्चे हुए तब तो आफत ही समझिए। सारे दिन घर में कोहराम मचा रहता है।

नीचे हम कुछ आदतों के विषय में लिखते हैं जो कि बालक में, शुरू ही से डालने का प्रयत्न करना चाहिए।

नियमितता—माता-पिता का कर्तव्य है कि वे अपने आलस्य और अनियमित आचरण को त्यागकर बच्चे में जन्मकाल से ही नियमितता की बान डालें। उसे शुरू ही से नियत समय पर दूध पिलाये, नहलावे और सुलाएँ अर्थात् प्रत्येक कार्य नियमित समय पर करे। ऐसा करने से बालक बार-बार दूध के लिए न रोयेगा और न समय असमय मल-मूत्र त्याग कर कपड़े को खराब करेगा। वह नियत समय पर स्वयं सो जावेगा और उसे थपकने और घण्टी स्वयं पास लेटकर या गोद में लेकर लोरियाँ देने की आवश्यकता न होगी। कभी-कभी बालक अनियमितता के कारण दिन में या बेवक्त सो लेता है और फिर सारी रात रो रोकर घरवालों की नींद हराम कर

देता है। बालक को प्रसूति-गृह से ही कभी गोद में लेने की आदत न डालनी चाहिए, नहीं तो भविष्य में यह बहुत ही दुःखगयो सिद्ध होगी। ज्यो ज्यो बालक बड़ा होता जाय उसे अपने खिलाँने कपड़ों, पुस्तकों आदि को नियत स्थान पर रखने की आदत डालनी चाहिए।

स्वच्छता—स्वच्छता की भी बान आरम्भ से ही डालनी चाहिए। बालक को सदा स्वच्छ रखो और बड़ा होने पर उसे साफ रहना सिखलाओ। बच्चे को मिट्टी में न खेलने दो। यदि वह गीले और मैले हाथ या नाक को अपने कुत्ते में पोंछे तो तुरन्त मना करो और उसे सदा साफ तैलिये और रुमाल को उपयोग में लाना सिखलाओ। उसे बिड़ाने पर और घर में दरी आदि पर पैर पोंछकर रखने की आदत डालनी चाहिए। राते समय ऐसा न हो कि बालक अपने कुत्ते आदि पर दाल-भात आदि गिराकर ब्रगव कर ले। खाने के बाद बालक को अपनी जूठी रक्षादी आदि को नियत स्थान पर उठाकर रखने की और हाथ-मुँह धोने की आदत डालनी चाहिए। स्वच्छ बालक नवका प्यारा मालूम होता है और उसकी तथा उसकी माता की भी प्रशंसा होती है।

शासन और आज्ञाकारिता—आज्ञाकारिता का यह अभिप्राय नहीं है कि बालक पर सदा सख्ती रखी जाय और उसको जरा जरा भी बात पर मारा और

डाटा जाय, वल्कि इसका यह अभिप्राय है कि उसमें अच्छी आदतें स्वाभाविक रीति में स्वयं पड़ती चली जावें। उसे माता-पिता पर इतना विश्वास हो कि वह उनके इशारे और आदेश पर चलने को स्वभावतया प्रस्तुत रहे—परन्तु भय के कारण नहीं अत्यन्त प्रेम के कारण। जिस प्रकार लुहार हथौड़े मार मार कर अपनी इच्छित वस्तु बनाता है उसी प्रकार बालक पर सख्ती रखने और मारने पीटने से वह नहीं सुधारा जा सकता। उसके साथ सदा प्रेम और पारस्परिक सहानुभूति का वर्ताव रखो। उसके साथ मित्र की तरह पेश आओ न कि अप्रिय शासक की तरह। उसके साथ स्वयं भी बच्चे बनकर रहो। हठी, क्रोधी, अनाज्ञाकारो बालक, जो दूसरों के अधिकारों की परवाह नहीं करता, बड़ों का कहना नहीं मानता, और अपनी ही मनमानी करता है, सबके लिए आफत का परकाला है, दुःख का कारण है। सब उससे घृणा करते हैं और उसमें भी ऐसी बुरी आदतें पड़ जाती हैं जो बड़े होकर अत्यन्त दुःखदायी सिद्ध होती हैं।

यदि बच्चा कहना माननेवाला होता है तो माता-पिता आदि सबको आराम रहता है। बालक को आत्म-संयम की वान पड़ती है और वह ठीक मार्ग पर उन्नति करता चला जाता है। माता-पिता का बच्चे को अच्छी शिक्षा देना और उसमें अच्छे आदतें डालना ही सच्चा प्यार है, क्योंकि इससे उसका जीवन सुधरता है। वे ही माता-पिता बच्चे के सच्चे हितैषी हैं और

वही अपनी सन्तति को सच्चा प्यार करना जानते हैं जो उनके भविष्य का विचार करके उन्हें अच्छी शिक्षा देते हैं और उनमें अच्छी आदतों का बीजारोपण करते हैं। परन्तु ऐसा करने के लिए उनको अपने मन को वश में करना होगा, अपनी चुरी आदतों को छोड़ना होगा और स्वयं नियमितता का पाठ पढ़ना होगा।

अधिक लाड़-प्यार से बालक स्वार्थी हो जाते हैं। वे चाहते हैं कि प्रत्येक वस्तु उनके लिए हो, दूसरों की ये परवाह नहीं करते। चूँकि उनकी उचित अथवा अनुचित प्रत्येक इच्छा पूरी कर दी जाती है, इसलिए वे सदा नई नई फर्मायशें करते रहते हैं और जब तक वे पूरी न हो जाएँ तब तक वे दम नहीं लेने देते।

जब बालक किसी वस्तु के लिए रोता है तो यह जानते हुए भी कि इस समय ऐसा करना बच्चे के लिए हानिकार होगा—माता की इच्छा स्वभावतया यह होती है कि यदि उसकी बात पूरी कर दी जाय तो अच्छा हो। परन्तु उस समय अपनी तवियत को रोकने ही में लाभ है। शुरू में ऐसा करने में कुछ कठिनाई अवश्य होगी परन्तु कुछ दिनों बाद इसमें बहुत ही सुगमता रहेगी और बालक में सदा के लिए अच्छी बान पड़ जायगी। बच्चे की प्रत्येक इच्छा को पूरी करने का प्रयत्न न करो। उसका यह विचार कभी न होने दो कि इच्छा करते ही उसे प्रत्येक वस्तु मिल जानी चाहिए। उसमें सन्तुष्ट रहने और किसी वस्तु के अभाव को

सहन करने की आदत डालो। उसे उदारता सिखलाओ जिससे वह अपनी प्रिय वस्तु भी देने के लिए तत्पर रहे। प्रत्येक वस्तु दूसरो को बाँटकर खाये और अपने छोटे बहिन भाई से खिलौने आदि के लिए कभी न लड़े। बाल्यावस्था से उसमें ऐसी धान डालो कि वह दूसरो के अधिकारो का आदर करे। अपने भाई-बहिन और अन्य बालको के खिलौने न छीनने लगे और उनको मारने पीटने आदि का कभी साहस न करे। माता-पिता को बालक के सामने आपस में लड़ना झगडना नहीं चाहिए। बालक से यह कभी न कहो कि यह बात 'माता से न कहना' या 'पिता से न कहना'। इससे माता-पिता के प्रति बालक को आदर नहीं रहता।

बहुधा माता पिता बालक से ऐसा करने को कहते हैं जो उनके लिए तो क्या बड़ो के लिए भी असंभव होता है। ऐसी सख्त आज्ञाओ का परिणाम यह होता है कि बालको के हृदय में उनकी आज्ञाओ के प्रति कोई आदर नहीं रहता, बल्कि घृणा होने लगती है। बच्चों से "चुप रहो, निश्चल होकर बैठे रहो" आदि शब्द कभी नहीं कहने चाहिए, क्योंकि बालक के लिए यह अस्वाभाविक है कि वह बिना हिले-डुले, गुम-सुम बैठा रहे—जब कि बड़ो के लिए भी ऐसा करना कठिन है।

कभी कभी ऐसा होता है कि बालक अपने खेल में मग्न होता है और माँ एक-दम आवाज देती है कि जरा पखा दे

जाओ अथवा अमुक कार्य कर दो। बालक का ऐसे समय अपना रंग छोड़ना बहुत बुरा लगता है और वह माता की आवाज की परवाह नहीं करता। इस कारण किसी बात को कहने या मनाने के पहिले सोच लो कि यह उस समय उपयुक्त होगी या नहीं। और जब एक बात कह दो तो उसको अवश्य कराकर दो।

यदि बालक अनुचित हठ करता हो तो उसे लालच देकर या डराकर कभी न मनाओ। बालक बाहर जाने की जिद करता है तो उससे कहते हैं, “अन्ना मान जाओ मिठाई या गिल्लाने लेते आओगे” “गेआं मत पैसा देंगे”, “जल्दी सो नहीं तो हड्डियाँ आयाँ”। ऐसा करने से बालक मिठाई खाने के लालच से मूढ़ हो जिद करने लग जावेगा, और यदि उसे यह मालूम हो जावेगा कि हड्डियाँ कोई चीज नहीं हैं तो माता-पिता की बात का विश्वास कभी न करेगा—फिर यदि वह ठीक भी रहेंगे तो कूट ही समझेंगे। बच्चे की इच्छा को पूर्ण न करना चाहें तो उसे पहिले समझा दो। यदि इस पर भी न माने तो स्पष्ट कह दो कि यह काम हम न करेंगे। बच्चा तुम्हारी दृढ़ता देखकर स्वयं ही मान जावेगा।

बालक से कोई वायदा करने के पहिले सोच लो कि तुम उसे पूरा कर सकोगे या नहीं और वायदा कर लेने पर उसे अवश्य पूरा करो। यदि किसी विशेष कारणवश पूरा न कर सको तो बालक को इसकी वजह अपने आप बतला दो,

जिससे वह मन्तुष्ट हो जाय और तुम को सच्चा समझे। बालक के साथ सदा ईमानदारी और सच्चाई का वर्ताव रखना आवश्यक है। उन्हें कभी धोखा न दो। बालक से कोई बरताव करने के पहिले यह देख लो कि उसने वह काम क्यों और किस अभिप्राय से किया है। कई बार ऐसा होता है कि बालक माता को सहायता देने के लिए कोई वस्तु उठाकर लाता है और वह संयोग से गिरकर टूट जाती है। ऐसे समय पर यदि माता-पिता बिना सोचे समझे बालक पर क्रोध करने लगते हैं तो उसको बहुत दुःख होता है और उसका उत्साह भी भग हो जाता है।

जब बालक कोई अच्छा काम करे तो उसकी प्रशंसा अवश्य करो, इससे उसका उत्साह बढ़ता है। वह फिर सदा ऐसा ही काम करने का प्रयत्न करेगा जिससे उसकी प्रशंसा हो। बहुधा माता-पिता का ध्यान बालक के बुरा कार्य करने की ओर तुरन्त आकर्षित हो जाता है परन्तु अच्छा कार्य करने पर उन बेचारों की कोई प्रशंसा नहीं करता।

बालक को ऊधम मचाने से रोकने का सबसे सहूल उपाय यह है कि उसे कभी खाली न रहने दो, सदा किसी कार्य अथवा खेल में लगाये रखो। बहुधा बालक तभी ऊधम मचाते हैं जब इन्हें मन लगाने का और कोई साधन नहीं सूझता। बालक को बराबर जरा जरा सी बात पर मना न करते रहो। जब उससे कुछ कहना हो तो उसका ध्यान अपनी

बालको को ऐसी धान डालो कि वे आजा का पालन केवल दड के भय से अथवा इनाम पाने के लोभ से ही न करे, वरन् माता-पिता की प्रसन्नता के लिए और आजा को उचित सम्भ कर उसका पालन करे। सदा इस बात का विश्वास रखो और आशा करो कि बालक तुम्हारी आजा का पालन अवश्य करेगा। बालक का यह विचार न होने दो कि तुम्हें उस पर अविश्वास है, वह जिद्दी है और कहना नहीं मानता। प्रत्येक मनुष्य से जो आशा की जाती है और जैसा आदर्श उसके सामने रखा जाता है वह—विशेष कर बालक—वैसा ही बनना चाहता है। यह स्वाभाविक नियम है। यदि बालक को यह विश्वास है कि तुम उसे अच्छा सम्भते हो तो वह तुम्हारे विश्वास को पूरा करने का यत्न करेगा। इसके विपरीत यदि उसे यह मालूम हो जावेगा कि तुम उसे भूठा और आजा को न माननेवाला सम्भते हो तो वह तुम्हारी कुछ परवा न करेगा। उसे वैसा भी बनने में कुछ सकोच न मालूम होगा। पर इस बात का ध्यान रखो कि उसको आज्ञाकारी बनाने की कोशिश में सीमा को पार न कर जाओ। आज्ञाकारिता कोई वास्तविक गुण नहीं है। वह केवल इसलिए उपयोगी है कि बालक को संसार का भले प्रकार ज्ञान नहीं होता और वह अपने बड़ों के—जिन्हें संसार का अधिक ज्ञान हो गया है—अनुभव से लाभ उठावे और उसे ठीक रास्ता मालूम हो जावे। वे बालक जो

अपनी बुद्धि का प्रयोग करना नहीं सीखते और आवश्यकता से अधिक आजादगी देने नहीं देते हैं। बड़े होकर भी कोई जिम्मेदारी का काम नहीं कर सकते। ऐसे बालक में हर एक आजा की बिना ममके-बुके अन्तर्गत पालन करने की आदत पड़ जाती है और उसमें अपनी बुद्धि का स्वतन्त्र प्रयोग करने की शक्ति प्रायः नष्ट हो जाती है। वे जन्मपर्यन्त अन्धा-नुगामी बने रहते हैं।

दृढ़

यदि बालक आजा न माने या कोई बुरा काम करे तो उसे उसके अपराध के अनुसार और समय तथा बालक की मनोवृत्ति का ख्याल करके इस प्रकार मना करना चाहिए कि वह अपने अपराध के ममक जावे। उसे यह भले प्रकार ज्ञान हो जाये कि अमुक काम बुरा था, उसको नहीं करना चाहिए था और फिर भविष्य में ऐसा न करेगा। वह माता-पिता की अप्रमत्तता को ही बड़ा दृढ़ समझे। परन्तु यदि वह न ममके, हठ करे, या फिर उस काम को करे तो उसे उचित दंड देना चाहिए, परन्तु जगन्नी वात में लाल पीले होकर बच्चे को पीटना अनुचित है। बहुत से माता-पिता बहुत शीघ्र आपे से बाहर हो जाते हैं और बालक को बड़ाधड पीटना आरम्भ कर देते हैं— यहाँ तक कि उसका कभी कभी बहुत चोट लग जाती है। फिर अपनी मूर्खता पर पश्चात्ताप करते हैं और बालक की

सुखामद करने लगते हैं। इस प्रकार का दंड देना बहुत ही मूर्खता और अन्याय का कार्य है। उसे पागलपने के क्रोध से बालक को माता के प्रति घृणा हो जानी है। उसे क्रोध और दुःख भी होता है कि निर्दोष बालक होने की वजह से मैं पिटा गया। यदि घर से बालक बहक जाये तो शारीरिक और मानसिक हानि होती है। दूसरी बुराई यह होती है कि बहुधा पिटते रहने से बालक बेहया हो जाता है। उसे पिटने में कोई शर्म नहीं आती और बिना पीटे वह फिर कोई कार्य नहीं करता। अमल से बालक का दंड देना और अच्छा कार्य करने पर उस पर अपनी प्रशंसा प्रकट करने से बहुत ही बुद्धिमत्ता की आवश्यकता है।

भय

बालक स्वभावतया निडर होता है। अधिकतर माता-पिता ही अपने बालक को डरना सिखाते हैं। वे उसे बहुधा भूत, हव्वा, बिल्ली, चूहे आदि का भय देने रहते हैं, जिससे उसके दिल में डर जम जाता है और मदद के लिए घर कर लेता है। बच्चा होने पर भी वह सदा डरपोक बना रहता है। हमने कितने ही बड़े-बड़े स्त्री-पुरुषों को देखा है कि वे अंधरे में नहीं जा सकते, और चूह-बिल्ली तक से डरते हैं।

कभी-कभी बालक नई चीज से डर जाते हैं। गङ्गा-यमुना से नहाते समय, बिजली की चमक, ताप की आवाज, या रास्ते

में हाथी ऊँट को जाते देखकर डर जाते हैं । इन चीजों के सम्बन्ध में बतलाने और समझाने से डर दूर हो जाता है । यदि बालक कुत्ते बिल्ली आदि से डरने लगे तो स्वयं अपने साथ ले जाकर उसका डर भगा देना चाहिए और समझाना चाहिए कि देखो यह काट नहीं सकता । इसी प्रकार उसे अँधेरे आदि में निडर होकर चले जाने की आदत डालनी चाहिए ।

ईर्ष्या-द्वेष

कभी कभी पहला बालक जब देखता है कि उसकी माता, उसको सोता छोड़कर सौरीगृह में चली गई और उसके पास अन्य दूसरा बालक आ गया है, और वह अब उसे अपने पास भी नहीं आने देती और नव-जात शिशु को ही सदा अपने पास रखती है तो उसे अपने नव-जात भाई बहिन से ईर्ष्या होने लगती है । वह पूछता है कि “यह कहाँ से आ गया” तो उससे कहते हैं कि “तू बुरा था, कहा नहीं मानता था, इसलिए हमने इसे अपना बना लिया है, अब इसी को मिठाई और अच्छे अच्छे खिलौने देगे” इत्यादि । कभी किसी रिश्तेदार या पड़ोसी का बालक आ जाता है तो माता-पिता उसे चिढ़ाने के लिए कहते हैं ‘देख, यह कैसा राजा है हम तो इसी को अपना बनायेगे’ । कभी एक बालक की खूब प्रशंसा करते हैं और दूसरे को कहते हैं “तू अच्छा नहीं है,” “पढ़ता नहीं”, “दङ्गा मचाता है” इत्यादि ।

ऐसा करने से बालक सुधरता नहीं, उसे पश्चात्ताप नहीं होता, प्रत्युत उसमें क्रोध और ईर्ष्या के भाव बढ़ने लगते हैं। वह अपने को नीच समझने लगता है। क्या ही अच्छा हो यदि बालक से कहे 'कि तू अकेला था, इसलिए हमने तेरे साथ खेलने को इसे बुलाया है, तू इसे प्यार करना, अपनी चीजे देना और अपने साथ खिलाना' अथवा यो कहे कि देख यह बड़ा राजा है, खूब मन लगाकर पढ़ता है और सबका कहना मानता है, तू भी ऐसा ही बन जा तो कैसा अच्छा लगेगा, इत्यादि। दो की तुलना में एक को बुरा न कहो, बल्कि उसमें प्रतिस्पर्धा का भाव पैदा कर दो जिससे वह अधिक उत्साह से अच्छा बनने की कोशिश करे और दूसरो से जलन करना न सीखे।

सत्य-प्रियता

बालको के चित्त पर यह सुगमता से अंकित किया जा सकता है कि उनको सदा सत्य बोलना चाहिए; क्योंकि सत्यवादी बच्चे से सब प्रेम करते हैं, उसकी प्रशंसा होती है और सब उसका विश्वास करते हैं तथा स्वयं मन को शान्ति और सुख मिलता है, अच्छे लडके कभी झूठ नहीं बोलते, मिथ्यावादी बालक को सब बुरा कहते हैं, उनकी बेइज्जती होती है और उनका कोई एतबार नहीं करता। उनको यह भी मालूम हो जाना चाहिए कि सच बोलने से माता-पिता प्रसन्न होते हैं

और उनका कसूर क्षमा कर देंगे, वे उनको भूठ बोलकर धोखा नहीं दे सकते और भूठ बोलने से अधिक दड पावेंगे। बहुधा बालक चोरी या और कोई कसूर करके पकड़े जाने और दण्ड पाने के भय से भूठ बोलते हैं और यह स्वाभाविक भी है। कभी कभी बालक दूसरे को चुरा या अपराधी सिद्ध करने और अपनी प्रशंसा कराने के अभिप्राय से भी भूठ बोलता है। बालक को जब कड़े दंड का भय रहता है और वह समझता है कि संभवतया उसका भूठ पकड़ा न जायेगा और यदि उसने सच सच कह दिया और अपना कसूर भी मान लिया तो उसके दंड में कोई कमी न होगी तो वह अधिकतर भूठ बोलता है। इस कारण माता-पिता को अपने बालक को यह प्रत्यक्ष रूप से समझा देना चाहिए कि उनका कसूर अब्बल तो छिपेगा ही नहीं, कभी न कभी अवश्य मालूम हो जायेगा और मालूम हो जाने पर उन्हें अधिक दंड मिलेगा। दूसरे यदि वह सच बतला देंगे तो (इस बात का विश्वास दिलाने पर कि फिर ऐसा काम कभी न करेंगे) उन्हें क्षमा मिल जायेगी।

कुछ लोग अपने बालक की हर एक हरकत को शुबहे के साथ देखते और उनके वचनों की इस प्रकार जाँच करते हैं कि बालक समझने लगता है कि वे उसे भूठा ख्याल करते हैं। फिर उन्हें सच बोलने की कोई परवाह नहीं रहती और न इसके महत्त्व का ही ख्याल रहता है।

आत्म-विश्वास और स्वावलम्ब

बालक को जहाँ तक हो सके खूब स्वतन्त्रतापूर्वक खेलने दो। परन्तु दूर से देखते रहो कि कोई चीज न गिरा दे अथवा मिट्टी आदि में न सन जाये। कुरमी पर या सीढ़ी आदि पर चढ़े तो यह न कहते रहो कि 'तुम गिर पड़ोगे, उँगली पकड़ लो या गोदी में चढ़ जाओ'। जब बालक कोई नया कार्य करना चाहे तो यह न कहो कि तुम नहीं कर सकते हो, अभी छोटे हो। बराबर ऐसा कहते रहने से बालक निरुत्साही, आत्मविश्वास से शून्य और पगवलम्बी हो जाता है। बड़े होकर भी उसमें कोई नया और साहस का कार्य करने की हिम्मत नहीं होती। वह अपने को अयोग्य समझने लगता है। उसमें यह भी न कहो कि तुम बेवकूफ हो, दुर्बल हो अथवा आलसी और जिद्दी हो, नहीं तो यही ख्याल उसके दिल में जम जावेगा। वह अपने को ऐसा ही समझने लगेगा और असल में भी ऐसा बन जावेगा। बालक को सदा स्वावलम्बी बनाने का प्रयत्न करो। यदि वह कोई नया या कठिन कार्य करना चाहे तो अवश्य करने दो। केवल यह देखते रहो कि उसको हानि न हो। यदि वह काम न कर सके तो उत्साहित करो। यदि किसी काम को (जिसको वास्तव में वह कर सकता है) करने से वह डरे या हिचकिचाये तो उसको साहस दिलाओ, उसकी प्रशंसा करो कि तुम बहुत बोर हो और उत्साहित करके उसे वह काम करने को प्रस्तुत करो।

अपनी बुद्धि को काम में लाना भी बालक को आरम्भ से ही सिखाना चाहिए। हर एक बात स्वयं बतलाते रहने, और उसे अपनी बुद्धि का विलकुल उपयोग न करने देने में उसके बड़ी हानि होती है। उसे कभी अपनी अकल को इस्तेमाल करना नहीं आता, और वह दूसरों के बहकाने में भी बड़ी जल्दी आ जाता है। कुछ माता-पिता को मदा यह भय रहता है कि वह दूसरे बालकों के साथ रहकर उनकी बुरी बातें न सीख ले। इस बात का खयाल तो जरूर रखना चाहिए पर सदा माता के पल्ले में बंधे रहना भी अच्छा नहीं है। इससे उसे दूसरों के साथ मिलने-जुलने की जानकारी नहीं पड़ती, न वह दूसरों की अच्छी बातें ही सीख सकता है। जब वह स्कूल में जाता है या उसे और लोगों से मिलने का मौका पड़ता है तो वह बहुत ही पिछड़ा रहता है। उनकी धडक नहीं खुलती और सदा शर्मीला बना रहता है।

बच्चे को अपने विचार प्रकट करने की भी पूरी स्वतन्त्रता देनी चाहिए। वह मदा दूसरे की निगरानी में रहकर स्वावलम्बी नहीं हो सकता। इनका यह अर्थ कदापि नहीं है कि बालक को विलकुल उमड़ी ही मर्जी पर छोड़ दिया जाये। परन्तु जब यह देखो कि वह अमुक कार्य को ठीक प्रकार कर रहा है अथवा कर लेगा तो उसमें हस्तक्षेप करने की कोई जरूरत नहीं। उसके दूर से देखते रहना चाहिए और यदि वह किसी कार्य में गलती करे तो उसे धीरे से ममका देना चाहिए।

बालक स्वभावतया चाहता है कि वह अपनी ही जिम्मेदारी पर और बिना किसी की मदद के कार्य करे। वह भी बड़ों की तरह स्वतन्त्र होना चाहता है। उसे दूसरों का दखल देना और निगरानी रखना अच्छा नहीं लगता। उसे स्वयं कोई कार्य करके बड़ी प्रसन्नता होती है। उसे कभी कोई कार्य करने के लिए मना न करो और न उसकी मदद करने की कोशिश करो। यदि वह उस कार्य में असफल हो जाय या कोई गलती करे भी तो कुछ हर्ज नहीं, क्योंकि वह अपनी गलती से अनुभव प्राप्त करेगा। बहुधा बड़े लोग उस कार्य को अधिक जल्दी और सुगमता से कर सकते हैं, पर बालक को कुछ न करने देने से वह परावलम्बी हो जाता है और फिर आगामी जीवन में भी अपनी मर्जी से कोई कार्य नहीं कर सकता।

इन्द्रियों का विकास (शिक्षा)

जन्म के समय ईश्वर प्रत्येक मनुष्य को पाँच कर्मेन्द्रियाँ और पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ देता है। फिर क्या कारण है कि ससार के असंख्य जीवों में किसी की अवलोकन शक्ति बहुत तीव्र होती है और किसी की कम, किसी की नाक इतनी तेज होती है कि दूर से ही सूँघकर तुरन्त बतला देता है कि अमुक वस्तु की महक आ रही है और दूसरा पास रखी चीज को भी नहीं बतला सकता ? क्या कारण है कि

कुछ बड़े अच्छे चित्रकार और हस्तकलाओं में निपुण होते हैं और कुछ एक सीधी रेखा भी नहीं खींच सकते ? वही मनुष्य जो दाये हाथ में काम करने के अभ्यस्त है बाये हाथ में साधारण से साधारण काम करने का माहस भी नहीं करते। इसका एक ही उत्तर है और वह यह कि किशोर बालक में जन्म के समय नव शक्तियों के अंकुर होते हैं। परन्तु जिस ज्ञान अथवा कर्म-शक्ति का जितना अधिक प्रयोग और अभ्यास किया जायगा वह उतनी ही तीव्र तथा बलवान् हो जायगी। इसके विपरीत जिस शक्ति का जितना कम प्रयोग किया जायगा वह उतनी ही बेकार हो जायगी। इस कारण प्रत्येक माता-पिता का यह प्रयत्न होना चाहिए कि बालक को आँख, कान, नाक, जिह्वा और हाथ-पैर का प्रयोग भली भाँति करना सिखावे। बालक को प्रत्येक शक्ति को विकसित करना ही उसकी प्रारम्भिक शिक्षा है उसके भविष्य की नींव डालना है। इस समय उसकी ग्रहण-शक्ति बहुत तीव्र होती है। प्रकृति उसको प्रत्येक शक्ति का भली भाँति प्रयोग और अभ्यास करने के लिए उन्मादित करती है। वह इस अवस्था में बहुत चंचल होता है, और मड़ा काँड़ न काँड़ नई बात सीखने के लिए कोशिश करता रहता है। जैसे लता की प्रत्येक छोटो छोटो डाल ज़रा सा अवलम्ब पाकर समस्त जगह में फैलने को तैयार रहती है, वैसे ही बालक की प्रत्येक शक्ति को यदि ज़रा सा सहारा दे दिया जाय तो वह भले प्रकार विकसित हो जायगी।

आज-कल शिक्षा की जो नई प्रणाली (जैसे किंडरगाटन, मैन्टेसरी, वालचर और खेलो द्वारा शिक्षा) प्रचलित हैं उनका सिद्धान्त यही है कि बालक के स्वतन्त्र व्यक्तित्व को मानना चाहिए। उसको एक जीता-जागता और बढ़ता हुआ प्राणी समझकर आत्म-विकास, स्वतन्त्र चेतना तथा आत्म-व्यंजन का पूर्ण अवसर देना चाहिए। हमें अपने विचारों को बच्चों से जबरदस्ती नहीं मनवाना चाहिए।

हम सब जानते हैं कि बाल-अवस्था में बालक कितना चंचल होता है, वह एक क्षण के लिए भी चुपचाप नहीं बैठ सकता। हर वस्तु को चौकन्ना होकर देखने, छूने, उठाने, चूसने इत्यादि कामों में ही उसका समस्त समय व्यतीत होता है। परन्तु कितने खेद की बात है कि अधिकतर माता-पिता बालक की इन स्वाभाविक शक्तियों को—जो कि बालक के लिए बहुत ही हितकर हैं—निर्दयता से कुचल डालते हैं। उनके हाथ में से चीज छीन लेते हैं, पीटते हैं और यदि वह कुछ पूछता है तो कहते हैं 'चुप होकर नहीं बैठा जाता'। हरबटे स्पेन्सर का कहना है कि ऐसी रोक-टोक बालक के लिए बहुत हानिकारक है। जहाँ तक हो बालक को उसके इच्छानुसार काम करने देना उचित है। जिस ओर उसका ध्यान स्वयं आकर्षित हो उस विषय में उसे और अधिक बातें बतलानी चाहिए। वहाँ से उसका ध्यान हटाकर यदि हम अपने इच्छानुसार उसको शिक्षा देंगे तो न उसकी रुचि होगी और न उसका चित्त ही उसमें जमेगा।

खेल-कूद*—खेलने की पूर्ण स्वतन्त्रता देने से बच्चों का विज्ञान नुनरा होता है। बाल्य में खेल बच्चे के जीवन का सार है। खेल से बच्चे का व्यक्तित्व प्रकट होता है और साथ ही वह नये अनुभव प्राप्त करता है जो जीवन भर काम देते हैं। उनमें साहस, उद्योग-प्रियता तथा दृढ़ता उत्पन्न होती है खेल से उमे तरह तरह की गिनतायें मिलती हैं—जैसे, काम के पूर्ण करने के लिए उचित उपायों का प्रयोग करना, अपने पर भरोसा करना, एक दूसरे को मदद करना, आपस में समझौता करना, अपने जो बश में रखना, हार और जीत दोनों के लिए नैयाग रहना और हार जाने पर सफलता के लिए फिर से प्रयत्न करना। भगवान् हण्णबन्ध ने अर्जुन को कुरुक्षेत्र की रणभूमि में जो हार और जीत में एक सा रहने का गम्भीर उपदेश दिया था वही ध्यानकर खेलों के द्वारा बड़ी सुगमता से सीखा जाता है कि खेल खेल के लिए खेलें, हार जीत के लिये नहीं। वेलिङ्गटन ने एक बार कहा था कि वाटग्ल्टी को महान् लडाईं पटन† के खेल में मैदानों में जीती गई थी। उसका तात्पर्य खेल में पाई गई शिक्षा ही से था।

प्रकृति-निरीक्षण—बालक स्वभावतया प्रातःकाल उठने हैं। यदि माता-पिता उनमें देर से उठने की धान न डालें तो

* इस विषय पर अधिक विस्तृत वर्णन अध्याय १३—खेल-कूद में मिलेगा।

† यहाँ योरप की एक बड़ी लड़ाई हुई थी।

‡ इंग्लैंड का एक प्राचीन विश्वविद्यालय।

बढ़ते हुए देखे और उसको नित्य सांचकर फल और फूल आते देख प्रसन्न हो। उसे नाना भोंति के पक्षियों को देखने, उनका उड़लना-कूदना देखने और उनका मधुर कलरव सुनने में आनन्द आना चाहिए।

बालक में नदी के कूल पर खड़े होकर उसकी तरंग-मालाओं के प्रवाह और उसके ऊपर नृत्य करती हुई सूर्य की सुनहली रश्मियों को अवलोकन करने की लालसा उत्पन्न करनी चाहिए। सजेप में आस-पास की समस्त वस्तुओं की सुन्दरता की परख करने और उससे आनन्दित होने, कानों को प्रकृति और मनुष्य के सरस संगीत से मुग्ध होने तथा आत्मा को इस अद्भुत विश्व की रमणीयता से पुलकित होने में अभ्यस्त होना चाहिए। यह सब बालक को प्रसन्न और खेल-कूद आदि में निरत रखने तथा उसका ध्यान इन वस्तुओं की ओर आकर्षित करने से हो ही सकता है।

कहानी कहना—कहानी केवल समय बिताने और मनोरञ्जन का ही साधन नहीं है, बल्कि यदि कहानी उचित प्रकार की हो तो वह बालक में उत्साह उत्पन्न करती और उच्च आदर्शों की ओर ले जाती है। बालक कहानी के नायक का अनुकरण करना चाहता है। गेल्लेम्पेज्जोडर का कहना है कि भोंडो के गीतों ने ही उसमें विजय की आकांक्षा उत्पन्न कर दी। राम, कृष्ण, हनुमान् तथा अन्य वीरों की कथाओं ने जितना वीर-भाव फैलाया है उतना किसी ने नहीं। कहानियों से नैतिक और

वह सदा प्रातःकाल ही उठे। बालक को सदा प्रातः उठने की आदत डालनी चाहिए। उसके सूर्य के उदय और अस्त होते समय की सुन्दर छवि, आकाश की मनोहर नीलिमा, चन्द्रमा की शीतल कान्ति, तारे, मेघ और वर्षा की बहार का अवलोकन कराना चाहिए। सम्भव है कि प्रकृति की इस महान् सुन्दरता के अध्ययन का बालक पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़े और इस महान् सुन्दर और अद्भुत ससार के रहस्य को जानने के लिए वह उत्सुक हो उठे, उसे इन वस्तुओं के देखने में असीम प्रसन्नता और शान्ति मिले और इन वस्तुओं की रचना करने वाले परमात्मा के प्रति आदर का भाव उत्पन्न हो जाय। स्टीवेन्सन का कहना है कि छः वर्ष का ऐसा एक भी बालक नहीं होना चाहिए जिसे मृदुल घास पर लेटकर आकाश की नीलिमा तथा सूर्योदय की मनोहर लालिमा के सुन्दर सुखद दृश्य का स्मरण न हो। रूसो का कथन है कि बारह वर्ष के पहिले ही प्रत्येक बालक को प्रकृति, उसके रहस्य, और नियमों से पूर्ण जानकारी हो जानी आवश्यक है। हर एक बालक को ऐसी बान डालनी चाहिए कि वह रंग-विरंगे सुन्दर फूल, अधखिली कली, कोमल पत्तियाँ, वृक्ष, झाड़ियाँ, घास और लता गुल्म का अवलोकन करे और उनको पहिचानने की शक्ति प्राप्त करे, माली को काम करते हुए देखे और यदि सम्भव हो तो स्वयं एक छोटी बगारी को अपने कोमल हाथों से खोदकर उसमें बीज बोवे, बीज में अंकुर फूटते और उसके नित्य

बढ़ते हुए देखें और उसको नित्य सींचकर फल और फूल आते देख प्रसन्न हो। उसे नाना भाँति के पक्षियों को देखने, उनका उड़लना-कूदना देखने और उनका मधुर कलरव सुनने में आनन्द आना चाहिए।

बालक में नदी के कूल पर खड़े होकर उसकी तरंग-मालाओं के प्रवाह और उसके ऊपर नृत्य करती हुई सूर्य की सुनहली रश्मियों को अवलोकन करने की लालसा उत्पन्न करनी चाहिए। सनेप में आस-पास की समस्त वस्तुओं की सुन्दरता की परख करने और उससे आनन्दित होने, कानों को प्रकृति और मनुष्य के सरस संगीत से मुग्ध होने तथा आत्मा को इस अद्भुत विश्व की रमणीयता से पुलकित होने में अभ्यस्त होना चाहिए। यह सब बालक को प्रसन्न और खेल-झूठ आदि में निरत रखने तथा उसका ध्यान इन वस्तुओं की ओर आकर्षित करने से हो हाँ सकता है।

कहानी कहना—कहानी केवल समय बिताने और मनोरञ्जन का ही साधन नहीं है, बल्कि यदि कहानी उचित प्रकार की हो तो वह बालक में उत्साह उत्पन्न करती और उच्च आदर्शों की ओर ले जाती है। बालक कहानी के नायक का अनुकरण करना चाहता है। गेलेक्जेंडर का कहना है कि भाँडे के गीतों ने ही उसमें विजय की आकांक्षा उत्पन्न कर दी। राम, कृष्ण, हनुमान् तथा अन्य वीरों की कथाओं ने जितना वीर-भाव फैलाया है उतना किसी ने नहीं। कहानियों से नैतिक और

धार्मिक शिक्षा के साथ ही साथ इतिहास, भूगोल और साहित्य में भी रुचि उत्पन्न की जा सकती है। बालक जिस वस्तु के सम्बन्ध में सुनता है उसे स्वयं पढ़ना और लिखना भी चाहता है। इस तरह उसमें पढ़ने और लिखने का भी चाव बढ़ेगा। वह सोचेगा कि यदि मुझे पढ़ना आ जाय तो मैं इच्छानुसार अनेक कहानियाँ पढ़ा करूँगा और फिर कहानी सुनने के लिए मुझे किसी का सहारा नहीं लेना पड़ेगा, बल्कि मैं ही दूसरों को कहानियाँ सुनाया करूँगा।

नाटक—बालक म यह स्वाभाविक प्रवृत्ति है कि जो कुछ वे देखते या सुनते हैं उसको स्वयं करना चाहते हैं—जिससे जो विचार उन पर सुनने से प्रकट हुए हैं उनके ध्यान में स्थिर हो जायें। कितनी ही बार हमने उनके लकड़ी का घोड़ा बनाते और अनेक ऐसी बाल-लीलाएँ करते देखा है।

यदि बालक को किसी महान् पुरुष की कथा सुनाई जाय तो उस पर बहुत प्रभाव पड़ता है। यदि वह उस कथा की लीला या नाटक (जैसे रामलीला, कृष्णलीला) देखता है तो उसका प्रभाव दृढ़ हो जाता है और यदि वह स्वयं नायक बनकर लीला करे तो वह प्रभाव और भी दृढ़ हो जाता है।

हाथ का काम—अर्थात् चित्रकारी, रङ्गसाज़ी, मिट्टी और कागज़ के खिलौने और अन्य वस्तुएँ बनाना—मानस-शास्त्र-वेत्ताओं का विश्वास है कि किसी

वस्तु को देखे बिना उसका ज्ञान नहीं होता और देखने से ज्ञान की परिपुष्टि हो जाती है। यही कारण है जो बालको से हाथ का काम लेने की प्रथा इतनी लोकप्रिय होती जा रही है। हाथ का काम केवल कला-शिक्षा की एक विधि ही नहीं है, बरन बालक में ठीक प्रकार से कार्य करने, धैर्य, दृढ़ता, उद्योग-प्रियता आदि सिखाने का सबसे बड़ा क्षेत्र है। इससे हाथ और नेत्र दोनों को बड़ी अच्छी शिक्षा मिलती है और सुन्दरता की पहचान करने का ज्ञान बढ़ता है। चित्र-कला के ज्ञान से और भिन्न भिन्न चीजों की तमबोर खोजकर कागज पर दिखाने से हमने चीजों के देखने, पहचानने और उनकी ठीक शकल उतारने की शक्ति बढ़ती है।

संगीत और कविता—आव बण्डे लोरियो और भूले के गीतों के स्थान में बालक को अच्छे अच्छे आसान भजन, कविता, गीत सुनाओ। जिस लय से तुम गाओगे उसी से बालक भी गाना चाहेगा। धीरे धीरे उसको गाना भी सिखाओ। इससे उसे लय-स्वर आदि का भी ज्ञान हो जायगा।

हाथ का काम—आज-कल की हमारी सभ्यता और शिक्षा का भारी दोष यह है कि हमें हाथ से काम करना नहीं सिखाया जाता और बहुधा ऐसा कार्य नीच श्रेणी के लोगों के करने के योग्य ही समझा जाता है। यदि किसी दिन नौकर

बीमारं हो जाय अथवा किसी कारणवश न आवे तो बाबूजी के लिए बाजार से तरकारी खरीदकर लाना हैसियत के खिलाफ है और बहूजी के लिए घर साफ करना या दूसरे आवश्यक कार्य करना शान के खिलाफ । इसका परिणाम यह होता है कि हमारी शिक्षित-समाज दिन पर दिन हाथ पैर से काम करने के अयोग्य होती जाती है । प्रत्येक माता का कर्तव्य है कि वह बालक में शारीरिक परिश्रम करने के प्रति श्रद्धा उत्पन्न करे, उसे बतलावे कि नौकर शान के लिए नहीं वरन् जरूरत से और समय बचाने के लिये रखे जाते हैं और हाथ से काम करना बुरी बात या शान के खिलाफ नहीं है । बालको को घर का प्रत्येक कार्य करना चाहिए—अर्थात् अपने कमरे, आलमारी, फिताबो को झाड़ू-पोछकर साफ रखना, प्रत्येक वस्तु को यथास्थान रखना, आवश्यकता होने पर कपड़े को धोना, सुखाना, फटा कपड़ा सीना, जूता साफ करना इत्यादि । आवश्यकता होने पर भी स्वयं काम न करके औरों की इन्तजार में बैठा रहना बहुत ही शर्म की बात है । इसके विपरीत स्वयं सफाई रखना और कार्य को कर डालना उतना ही प्रशंसनीय है ।

इस तरह बालक के शारीरिक, मानसिक और नैतिक विकास और उसके शासन और शिक्षा का समस्त भार माता-पिता ही पर है । उनको इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि बालक प्रत्येक बात में पूर्ण हो । कितने ही बालक बड़े अच्छे

खिलाडी होते हैं पर पढ़ने-लिखने में चौपट । यदि वे पढ़ने-लिखने में चतुर होते हैं तो बातचीत करने की तमीज में कोरे । उन्हें एक ही बात की लगन न होनी चाहिए । समय के अनुकूल सब काम करे ।

—

“हजारों बच्चों की मृत्यु के साथ यदि हम लाखों रोगी तथा पीडित और फरोड़ों दुर्बल बालकों की गणना करें तो हमको अन्दाजा हो जावेगा कि जीवन और स्वास्थ्य के नियमों से अनभिज्ञ माता-पिता अपनी सन्तान पर कितनी विपत्तियों का कारण होते हैं” —हरवर्ट स्पेन्सर ।

अध्याय १२

सफ़ाई और स्वास्थ्य-रक्षा

स्वास्थ्य-रक्षा के नियम प्राकृतिक नियम हैं। यदि हम इनका यथोचित पालन करेंगे तो हृष्ट-पुष्ट रहेंगे और यदि हम उनका उल्लंघन करेंगे तो प्रकृति हमसे इसका बदला लेगी, हमें ईश्वरीय कानून को तोड़ने का उचित दंड मिलेगा और शारीरिक नियमों का पालन करते हुए भी हम रोगी और दुर्बल रहेंगे। फिर हमें ईश्वर को या अपने कर्मों का बुरा कहने का कोई अधिकार नहीं है वरन् हमको दृढ़ निश्चय करना चाहिए कि सदा इन नियमों का पालन करेंगे।

वायु

हम भोजन के बिना तीन सप्ताह और पानी के बिना तीन दिन तक जीवित रह सकते हैं, पर यदि साँस लेने की हवा तीन मिनट न मिले तो हम अवश्य मर जावेंगे। शुद्ध हवा में चार हिस्से नत्रजन के और एक हिस्सा आक्सीजन का होता है। इनके अतिरिक्त हवा में उसकी अशुद्धता के अनुसार और गैसों का भी थोड़ा थोड़ा भाग रहता है। हवा में कुछ नमी भी जरूर रहती है। जब कोई वस्तु जलाई जाती है तो कार्बन डायक्साइड निकलती है।

समस्त जीव सॉस के द्वारा भी कारबन डायक्साइड निकालते हैं, इसलिए थोड़ी बहुत कारबन डायक्साइड भी हवा में अवश्य होती है। शरीर के लिए आक्सीजन अमृत और कारबन डायक्साइड विष के तुल्य है। स्वास्थ्य के लिए आक्सीजन का अधिक होना जैसा लाभदायक है वैसा ही कारबन डायक्साइड का हानिकारक है।

२४ घंटे में १२½ छोटों आक्सीजन मनुष्य के शरीर में सॉस द्वारा प्रवेश करती है और एक सेर के लगभग कारबन डायक्साइड निकलती है। इस तरह तोल में हमें भोजन से अधिक आक्सीजन की आवश्यकता होती है। स्वास्थ्य के लिए यह आवश्यक है कि हमारे आसपास की हवा में आक्सीजन अधिक मात्रा में हो और कारबन डायक्साइड बहुत ही कम, जिससे वह हमारे शरीर में प्रवेश न कर सके।

एक घण्टे में मनुष्य के शरीर में सॉस द्वारा सवा घन गज वायु प्रवेश करती है। यदि एक कमरे में दस मनुष्य हो तो एक घण्टे में साढ़े बारह घन गज हवा उनके शरीर में प्रवेश करेगी और उनके सॉस द्वारा साढ़े छ छोटों कारबन डायक्साइड निकलेगी। अतः यदि किसी कमरे में मकान में बहुत से आदमी होते हैं तो आक्सीजन के अभाव और कारबन डायक्साइड की अधिकता के कारण वहाँ की वायु हानिकारक हो जाती है। प्रत्येक मनुष्य के स्वास्थ्य के

लिए कम से कम ६५ घन गज जगह अनिवार्य है और कमरे की हवा को २४ घण्टे में कम से कम ५ बार बदलना आवश्यक है।

बालको का शरीर बहुत कोमल होता है। उन्हें स्वस्थ रहने के साथ ही साथ बढ़ना भी होता है। इसलिए उनके पास की हवा बहुत ही शुद्ध होनी चाहिए। आक्सिजन की अधिकता रक्त को शुद्ध और लाल रंग का बनाती है और शरीर के लिए भोजन से भी अधिक पौष्टिक है। इसके विपरीत कारबन डायक्साइड और अन्य अशुद्ध गैसें बालक को विष की तरह हानि पहुँचायेगी। गन्दी वायु में बच्चे के शारीरिक विकास को भारी हानि पहुँचेगी और वह दुर्बल रहेगा। अतः हमें उचित है कि जहाँ तक सम्भव हो हम शहर के अधिक गुञ्जान हिस्से में न रहे। स्वयं और विशेष करके अपने बालको को ऐसे कमरे और मकान में न रखें जिसमें बहुत से मनुष्य रहते हों। नगर-निवासियों की अपेक्षा ग्राम और वंगलों में रहनेवालों का अधिक स्वस्थ होने का एक यह बहुत बड़ा कारण है कि वहाँ की वायु अधिक स्वच्छ होती है। नगर की गन्दी गलियों और संकीर्ण भागों में रहनेवालों को उचित है कि बालको को अधिक समय तक खुली छत और आँगन में रखें। यदि सम्भव हो तो प्रातः-साय उन्हें बाहर खुली हवा में सैर करने के लिए अवश्य भेजें। वंगलों और ग्रामनिवासियों को भी चाहिए

कि वे बच्चों को खुली हवा में रखे। यदि वृत्त हो तो उनके नीचे ही उनके पढ़ने और खेलने का प्रबन्ध कर दें। कमरों में उतने ही समय रहना चाहिए जब कि बाहर धूप, सर्दी या बारिश हो। जाड़े में हलकी चूप भी लाभदायक है। कवि-सम्राट् खान्नाथ ठाकुर ने अपनी विश्वभारती में कक्षाओं को बड़ के नीचे और वृत्तों की कुत्तों में पढ़ाने का प्रबंध किया है। हमारे शिक्षाविभाग को भी पाठशालाओं के कमरों में पढ़ाने की प्रथा को तोड़कर खुली हवा में वृत्तों की छाया में पढ़ाने का प्रबन्ध करना चाहिए।

गैरप में बहुत सर्दी पड़ती है। वहाँ खुली हवा में रखा हुआ पानी जम जाता है, परन्तु वहाँ के डाक्टर निर्मल, खुली हवा को इतना उपयोगी समझते हैं कि अत्यन्त दुर्बल रोगी को, जो अपने जीवन से निराश हो चुका है, रात को खुली जगह में सुलाते हैं। शरीर को खूब अच्छी तरह ढक देते हैं, जिससे मर्दों न लगे और साँस के आने-जाने के लिए नथने खुले रहने देते हैं। इस खुली हवा के इलाज से बहुत से असाध्य रोग नष्ट हो जाते हैं।

साफ खुली हवा से जुकाम कभी नहीं हो सकता। यदि हम गरम और चन्द जगह में से एक दम खुली हवा में आ जायें तो अवश्य जुकाम हो जावेगा, पर अधिक समय खुली ठण्डी हवा में रहने से कोई बीमारी नहीं हो सकती

वरन् बहुत से रोग नष्ट हो जाते हैं। वास्तव में जुकाम ताजी हवा की कमी से होता है। जब हमारा रक्त शुद्ध नहीं होता तभी जुकाम के कीटाणु हमारे गले और फेफड़ों में घुसकर हमें बीमार कर देते हैं। जो बालक खुली हवा में रहते हैं वे अन्य बालकों से बलवान् होते हैं। उनके रोग जल्दी नष्ट हो जाते हैं और वे फेफड़ों की अनेक बीमारियों से बचे रहते हैं। वे हवा के आदी हो जाते हैं और हवा में उन्हें कोई रोग नहीं हो सकता। छोटे बच्चों को खुली हवा में खटोलें पर लिटा देना चाहिए। गोदी में रखने से उसे शुद्ध हवा नहीं मिलती।

अच्छी हवा की जरूरत—एक दो बार कुछ कैदी बन्द कमरे में या रेलगाड़ी के बन्द डिब्बे में हालती रख दिये गये थे। कुछ देर के बाद खोलने पर देखा गया कि उनमें से बहुत से मर गये थे और जो बचे थे वे भी अधमरे से हो रहे थे। एक बार देखा गया कि ३-४ मनुष्यों ने सरदी के भय से कमरे के दरवाजे, खिड़की और रोशनदानों को बंद कर दिया और अन्दर कोयले की आग जलाकर सो गये। सुबह उनमें से एक मनुष्य मरा हुआ और दो अधमरे से निकले। कारण यह कि कमरे की हवा मनुष्यों की साँस में, लकड़ी और कोयले की—विशेष रूप से कोयले की—आग से, दीये और लैम्प की रोशनी से, सिगरेट और हुक के धुये से, और गंदे और अन्य गैसों से खराब हो जाती है। इन गन्दगियों के दूर

करने के लिए हवा के आने-जाने का अच्छा प्रवन्ध करना चाहिए। फूस और खपरेल के मकानों में तो कुछ न कुछ हवा आती जाती रहती है। हॉ, ईट और चूने पत्थर के मकानों में, जिनमें खूब कसे हुए दरवाजे लगे रहते हैं, हवा के आने-जाने का विशेष प्रवन्ध करना चाहिए। रोशनदान और खिड़कियाँ हमेशा खुली रखनी चाहिएँ। दरवाजों को बहुधा खुले रहने देना और दिन में कई बार सब दरवाजों को खोल देना चाहिए जिससे सारी हवा बदल जावे। यदि कमरा दुमझिले पर हो और कमरे के दरवाजे उत्तर-दक्षिण हो और पूरव-पश्चिम बरामदा हो तो हवा भले प्रकार आती-जाती रहेगी। यदि गर्मी, सरदी और हवा इतनी तेज हो कि खिड़कियों को खुला रखना असम्भव हो तो भी उनको बिलकुल बन्द नहीं करना चाहिए। किनारे की खिड़कियों को खुला रहने दो और बीच की खिड़का पर चिक या हरे रंग का कपड़ा डाल दो। बालक को हवा के झोंके सीधे नहीं लगने चाहिएँ बल्कि मन्द मन्द हवा आती रहे। हवा के सीधे झोंके से बालक को सरदी या लू लगने का भय रहता है, इस कारण बच्चे की चारपाई खिड़की और दरवाजा की सीध में नहीं रखनी चाहिए। सोते समय कमरे में लैम्प, दीया या आग कभी न जलने दो। यदि सरदी अधिक हो और कमरे में चिमनी हो तो आग जलाना अच्छा है। इससे हवा भी आती जाती रहेगी और कमरा भी गरम रहता है।

मुँह ढककर कभी न सोओ और बालक को भी मुँह ढक कर, सोनें की आदत न पडने दो। यह भी ध्यान रहे कि बच्चा नाक से साँस ले और मुँह से न लेने लगे। बहुत से बच्चों में मुँह खुला रखने की आदत पड़ जाती है, यह बहुत बुरी और हानिकारक आदत है। दौड़ते और भागते समय सदा मुँह बन्द रखना चाहिए, जिससे साँस मुँह के रास्ते न आकर नाक के रास्ते आवे। जो बच्चे मुँह से साँस लेने लगते हैं उन्हें बहुधा ऐडेनो-आइड (adenoid) का रोग हो जाता है—बच्चा सोते हुए खराटे लेने लगता है, नाक से या गुनगुनाकर बोलने लगता है, कान में दर्द हो जाता है, होठ मोटे और बुद्धि क्षीण हो जाती है—और अन्य रोग भी हो जाते हैं।

उद्यान-हरियाली और नदी से लाभ

उद्यान-वृक्ष और पौधों से दिमाग और आँखों को बहुत तरावट पहुँचती है। उसके साथ ही साथ ये वायु को भी शुद्ध रखते हैं। यह कारबन डायक्साइड और हवा की अन्य अप-विष्रताओं को ग्रहण कर लेते हैं। मकान के चारों ओर वृक्ष पौधे और उद्यान लगवाने से तथा बरामदे और कमरे में गमले रखने से यह लाभ होता है कि साँस द्वारा निकाली हुई कारबन डायक्साइड और अन्य अशुद्ध गैसों को ये सोख लेते हैं। नदी के किनारे अत्यन्त स्वास्थ्यवर्धक आक्सीजन (oxygen) रहती है। यह शरीर के लिए बहुत पौष्टिक है। प्रातः और सायंकाल जो

हवा नदी के पास चलती है उसमे यह मिली रहती है। इस कारण नदी के पाम रहना हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत उपयोगी होगा।

जल

जल कम पीना हानिकारक है। पानी हर समय और काली मात्रा मे पीना चाहिए। बच्चे, प्रसूता स्त्रियो और रोगियो को विशेष रूप मे जल की आवश्यकता होती है। ठंडे जल से कभी हानि नहीं हो सकती, क्योंकि पेट मे पहुँचने के पहले यह काली गरम हो जाता है।

हैजा, पेचिश और अन्य बहुत से रोग गन्दा पानी पीने से होते हैं। साफ पानी मे भी रोग के बहुत से कीटाणु हो सकते हैं। उबालने से कीटाणु मर जाते है। हैजा और पेचिश के दिनों उबाला हुआ जल पीना चाहिए। रोगी को भी उबाला हुआ जल पिलाना उचित है। छोटी नदी, नाल, तालाब और कम गहरे कुएँ का जल बहुधा भयावह होता है। यह जल्दी गन्दा हो जाता है। ऐसे पानी को अवश्य ही उबालकर पीना चाहिए। बड़ी नदी, गहरे कुएँ और झरने वा नलो का पानी अधिकतर साफ और शरीर के लिए लाभ-दायक होता है। जल को स्वच्छ सुराही या मटके में ज़मीन से ऊँचे साफ स्थान मे रखना चाहिए। इनके पानों को नित्य फेंककर और साफ करके फिर

इनमें ताजा जल भरना चाहिए। इनको सदा ढककर रखो। पीने के पानी के भीतर हाथ कभी न डालो, पानी सदा उँडेलकर निकालो या जल भरने का पात्र अलग रख लो, और उससे ही सदा निकाला करो। उसमें तँबू या पीतल की डडी लगवा लेना अधिक अच्छा है, नहीं तो हाथों को भले प्रकार धोकर ही पानी भरना चाहिए।

पानी में बरफ डालकर पीना भी अच्छा नहीं। यदि बरफ का पानी पीने की अधिक इच्छा हो तो पानी के बरतन के चारों तरफ बरफ रखकर ठंडा कर लेना चाहिए।

धूप और रोशनी

धूप के बिना ससार की कोई भी वस्तु जीवित नहीं रह सकती। पेड़ और पौधे भी धूप के बिना भले प्रकार नहीं बढ़ते और न फलते फूलते ही हैं। पत्तियाँ भी हरी नहीं रहती, बल्कि काली पड़ जाती हैं। पशु और पक्षियों को भी यदि अँधेरी जगह में रख दें तो वे अति दुबल और रोगी हो जायेंगे। फिर मनुष्य और विशेषकर प्रसूता स्त्री और बालको के लिए तो धूप और रोशनी अनिवार्य है। हलकी धूप सबसे उत्तम और सस्ती ताकत की दवा है और अनेक रोगों को रोकने-वाली है। इससे रक्त में वह अनमोल शक्ति आ जाती है जिससे वह भोजन के सबसे उपयोगी अंश जैसे लोहा, चूना, फास्फोरस और आयोडीन को ग्रहण कर सके। बालको के

प्रत्येक नागरिक का धर्म है कि वह इस बात का ध्यान रखे कि उसके आस पास पूर्ण रूप से स्वच्छता रहे। यदि मकान के पाम लोग पाखाना, पेशाब करते हो, कूड़ा फेकते हो, जगह साफ न की जाती हो और पानी तथा कूड़ा वहीं सड़ता हो तो कर्मचारियों से तुरन्त शिकायत करनी चाहिए। पड़ोसियों या मेहतरो की लापरवाही पर कभी दया न करो, क्योंकि ऐसा करने से केवल अपने को ही नहीं वरन् सब मोहल्लेवालों को हानि होगी।

मकान में नित्य झाड़ू लगाना चाहिए। यदि गर्द अधिक उड़े तो पानी छिड़ककर झाड़ू लगाओ नहीं तो कीटाणु सारे घर में फैल जावेंगे। पक्के मकान को बहुधा धुलाते, और कच्चे को गोबर मिट्टी से लिपवाते रहना चाहिए। मकान की दीवारें, छतें आदि भी झाड़नी चाहिए, जिससे कोई जाला आदि न रहे। जमीन पर टाट या दरी बिछाना अच्छा नहीं, इनके नीचे गर्द जम जाती है। जमीन पर बिछाने की चीज़ छेटी होनी चाहिए ताकि उसे नित्य उठाकर झाड़ सकें और सुगमता से धुलवा लें। बालक के कमरे में जहाँ तक हो सके कम सामान रहना चाहिए, क्योंकि अधिक सामान के कारण नीचे और आस पास गर्द और मक्खी-मच्छर जमा हो जाते हैं और वायु और रोशनी भी रुककर आती है।

मेहरी पाखानों को खूब साफ रखना चाहिए, नित्य फिनायल या पानी से धुलवाना चाहिए। मेहतरानों के लिए

कुछ अधिक खर्च करना अन्य शोक की बातों में खर्च करने से कहीं अधिक लाभदायक है। रहने तथा भोजन के कमरों से पाखाना और नौरी जितनी दूर हो सके रखे। यदि बच्चा कभी कमरे में या रुपड़े में मल-मूत्र त्याग दे या उलटी कर दे तो उसे तुरन्त साफ कर देना चाहिए, नहीं तो उन पर पक्षियों बैठ कर सारे घर को गन्दा कर देंगी।

कूड़ा-करकट सदा कमरे में दूर वन्द कनस्तार में रखना चाहिए। घर में किसी को जहाँ तहाँ थूकने न देना चाहिए। इन चीजों से वायु अशुद्ध होती है, घर गन्दा दीखता है और उनके कीटाणु भी अत्यन्त हानिकारक होते हैं।

बालक के वस्त्र सदा स्वच्छ रहने चाहिए। इनके मैला होते ही तुरन्त धोनी के यहाँ भेजना या स्वयं साबुन लगाकर धोते रहना चाहिए। नीचे पहिने के रुपड़े, जो त्वचा से लग रहे हैं, नित्य धोने चाहिए। रात के वस्त्र अलग रखने चाहिए, प्रातःकाल इन्हें बदलकर श्रृंग में सुखा दे और दिन के वस्त्रों को रात्रि के समय हवा में फैला दे, जिससे उनकी दुर्गन्ध निकल जावे।

माँ या और जो कोई बालक को खिलाये उसके वस्त्र साफ होने चाहिए। माता को उचित है कि जहाँ तक संभव हो गन्दे नौकर-चाकरो को खिलाने के लिए अपने बालक न दे और यदि बच्चे को लेते समय हाथ स्वच्छ न हो तो उन्हे धो लें। मक्खी, मच्छर आदि से बच्चे को और उसके

वस्त्र तथा खाने पीने की चीजों को वचाते रहना चाहिए। वच्चे की ओर कभी नहीं खाँसना चाहिए और न उसको होठ से चूमना चाहिए। वच्चे के कपड़ों से उसका मुँह या नाक न साफ करो और न गीले हाथ पोछो। इन कामों के लिए रुमाल या अँगोछा सदा अलग रखना चाहिए।

मक्खी मच्छर इत्यादि

मक्खी—ये प्रातः तीन प्रकार से हमारे शरीर और भोजन को रोग और गन्दगी के कीटाणुओं से युक्त करती हैं।

(१)—मक्खी को विष्टा, थूक, उलटी, कूड़ा, सड़ता हुआ मांस, तरकारी और उसके झिलके, मवाद इत्यादि वस्तुएँ ही प्रिय होती हैं। वह इन्हीं को बहुधा खाती है। उसमें यह विशेषता है कि यह सूखी चीजें नहीं खा सकती, केवल तरल पदार्थ ही सड़प सकती है। जब वह मिठाई आदि खाती है तो अपने पेट में से तरल पदार्थ निकालकर मिठाई के टुकड़े को उससे घोलकर सड़पती है। उसके मुँह पर बने बाल होते हैं। जब वह गन्दी चीज खाती है तब उसके बाल उसमें सन जाते हैं और उसके पेट में रोग और गन्दगी के कीटाणु तरल पदार्थ वनकर चले जाते हैं। जब वह हमारी मिठाई इत्यादि पर बैठती है तो उसके बालों की गन्दगी हमारे भोजन पर लग जाती है। जब वह दूध मिठाई इत्यादि सड़पने के लिए अपने रोग-कीटाणु-



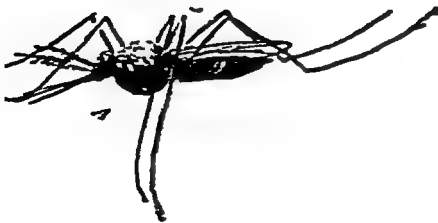
मक्खी



मक्खी की टांग और पैर



मक्खी की टांग पर कीटाणु



मच्छर



पित्त

युक्त तरल पदार्थ निकालती है तो रोग के अनेक कीटाणु हमारे भोजन पर फैल जाते हैं।

(२)—मक्खी के पेट में यह विशेषता है कि कीटाणु उसको कोई हानि नहीं पहुँचा सकते हैं और उसके पेट में बढ़कर पाखाने के रास्ते ज्यों के त्यों निकल आते हैं। जब मक्खी हमारे भोजन पर टट्टी करती है तो उसके साथ अनेक कीटाणु निकलकर भोजन को कीटाणु-युक्त कर देते हैं।

(३)—मक्खी की छोटी टाँगों पर भी बाल होते हैं और पैर के नीचे चिपचिपी गद्दी होती है (जिसके सहारे वह शीशे इत्यादि चिकनी चीजों पर बैठती है)। जब यह गन्दी चीजों पर बैठती है तो इसके पैरों पर इन वस्तुओं के रोग और गन्दी के कीटाणु एकत्रित हो जाते हैं, जैसे जूते में कीचड़ और धूल चिपट जाती है। मक्खी की टाँगों पर दस हजार कीटाणु देखे गये हैं। फिर जब वह हमारे दूध, भोजन, और शरीर पर बैठती है तो वही खराब चीजें और भयावह कीटाणु छोड़ देती है।

इस तरह मक्खी हमारे भोजन को (१) खाते, (२) टट्टी फिरते, और (३) चलते समय दूषित करती है। इनसे हर एक किस्म के रोग मनुष्यों को—विशेष कर बालक, दुर्बल और रोगी को—हो जाते हैं।

यदि नन्खी ज्वर के रोगी के थूक हैजे के रोगी को जलदी, शीतला से ग्रस्त बालक को डेह पर या दुग्धनी आँखों पर बैठकर आयेगी तो अन्य लोगों को और भोजन को अवश्य दूषित करेगी। दस्त, मियानी बुखार, इन्फ्लुएन्जा इत्यादि अनेक रोगों के फैलाने में नन्खियों का बहुत भाग रहता है। इस कारण शरीर और भोजन को सदा इनसे बचाना चाहिए। भोजन को सदा ढककर और यदि सम्भव हो तो जालीदार डोली में रखना बहुत अच्छा होगा।

नन्खी बहुत जल्दी अण्डे देती है। एक समय में यह १२० अण्डे देती है जो १५ दिन में सघनी नन्खी का रूप धारण कर लेते हैं। सील, ननी और गन्दी जगह में, बरसात और गर्मी की ऋतु में अधिक नन्खियाँ उत्पन्न होती हैं। इनसे बचने के लिए मकान को साफ़ रखो, भोजन के ढुङ्गे और दूध इत्यादि को जमीन पर न पड़ने दो, ढुङ्गे को बन्द चीज में रहने के कमरों से दूर रखो। नन्खियाँ विशेषतया रसोई की जूठन, बासी और सड़ता हुआ मांस, तरकारी, फल, झिलकें, हड्डियाँ, गीली चाय की पत्रियों की सड़ाव में और बाड़े की लीढ़ आदि में अधिक उत्पन्न होती हैं। मवाद के फाए आदि को तुरन्त जला दो, और मकान के पास कभी न थूको। नन्खी जहाँ अण्डे देती हो उस जगह को साफ़ कराके और ढुङ्गे को जलाने से ये तुरन्त नष्ट जायेंगी।

मच्छर—ये कई प्रकार के होते हैं, पर इनमें से एक प्रकार का मच्छर मलेरिया-ज्वर फैलाता है। मलेरिया-ज्वर किसी को अपने आप या छूत से कभी नहीं हो सकता। यह केवल इस मच्छर के काटने से ही होता है। जब किसी मलेरिया-ज्वर के रोगी को यह मच्छर काटता है तो अपनी लम्बी चोच रोगी की त्वचा में चुभोकर उसके रक्त की बूंद पी जाता है। इस रक्त में मलेरिया के कीटाणु सम्मिलित रहते हैं। मच्छर के पेट में जाकर ये कीटाणु और बढ़ते हैं और कुछ समय के बाद उसके थूक में मिल जाते हैं। फिर जब यह मच्छर स्वस्थ मनुष्य को काटता है तो उसकी चोच के साथ मलेरिया के कीटाणु चले जाते हैं—बालक और दुर्बल रोगी पर तो ये बहुत ही जल्दी प्रभाव डालते हैं। उसके शरीर में ये कीटाणु बढ़ते हैं। उसको सरदी लगती है और तब उसे मालूम होता है कि मलेरिया-ज्वर ने कृपा की। मलेरिया से बचने के लिए मसहरी में सोना चाहिए—विशेष कर मलेरिया के मौसम में रात्रि का या यदि घर में किसी और को मलेरिया हो। यदि मलेरिया-ज्वर का रोगी मसहरी में सोये तो इस रोग के फैलने का भय कम हो जायगा। कुनैन खाने से मलेरिया के कीटाणु मर जाते हैं।

मच्छर प्रायः गीले, सील के स्थान, छोटे तालाब या गढ़े में, (जिसमें पानी सड़ता रहता है) और गन्दगी के स्थान में रहते और वहीं अण्डे देते हैं। यदि तालाब और गढ़ों को भरवा दिया जाय और सफाई रखी जाय तो मच्छर बहुत कम हो जायेंगे।

तालाव और गढ़े में मछली पालने और उसके पानी पर मिट्टी का तेल डालने से मलेरिया के कीटाणु मर जाते हैं। यदि हमारे घर साफ सुथरे रहे तो उनमें मच्छर नहीं रहेंगे, क्योंकि गन्दे और अधेरे स्थान ही उनके अनुकूल होते हैं।

पिस्तू—ये रोगियों के शरीर से विष लाकर हमारे शरीर—विशेष कर बालक और रोगी के शरीर—में डक मारकर उसमें विष का प्रवेश कर देते हैं। गन्दी वस्तु जहाँ बहुत दिन तक एक स्थान पर पड़ी रहती है, वहाँ ये उत्पन्न हो जाते हैं। ये दरी और चटाइयों के नीचे भी पैदा होते हैं। इस कारण इनको झाड़ते रहना चाहिए और इनके नीचे के गरदे को जला डालना उचित होगा। गिल्टीवाला प्लेग भी पिस्तू-द्वारा ही चूहों में फैलता है।

जूँ—ये भी बहुत हानिकार होती है। गन्दे केशों और बख़ों में—विशेष कर ऊनी कपड़ों में—हो जाती है। ये अपने अण्डों के कपड़ों की सीमन के बीच में देती हैं, इस कारण रगड़ से नहीं मरती। ऐसे कपड़ों को उबलते हुए पानी से धोना चाहिए। सीमन पर गरम इस्त्री करवाने से जूँ मर जायेगी। ऐसे कपड़ों को कुछ दिन न पहिना जाय और धूप में डाल दिया जाय तो अच्छा होगा। बालों में कभी अवश्य करते रहना चाहिए। मोम में जैतून का तेल मिलाकर २४ घंटे सिर में लगाये रहने और फिर धो डालने से जूँ नष्ट हो जाती है। पारा, गन्धक का बुरादा, सिरका या मिट्टी का तेल डालकर

सिर धोने से भी जूँ कम हो जाती हैं। जूँ को विलकुल नष्ट करने के लिए ऐसी क्रियाएँ कई बार करनी होंगी, पर सफाई रखना ही इनकी सबसे अच्छी ओषधि है। यदि बाल कटवाकर छोट्टे करा दिये जायें तो भी जूँ कम हो जायेंगी।

खटमल—ये हानिकर और दुखदायी दोनो होते हैं। बहुधा यह चारपाई के पाये में बस जाते हैं। पाये उलटकर रखने और उनके नीचे गोबर रख देने से खटमल गरमी से परेशान होकर गोबर में आ जाते हैं। धूप में खाट और बिछौने पर उबलता पानी डालने से या गन्धक का धुआँ देने से भी ये नष्ट हो जाते हैं।

चींटी चिउंटे—ये बहुधा दूब, मिठाई इत्यादि के गिरने से होते हैं। यदि जगह साफ रहे तो यह क्या करने को आवे ?

वास्तव में जितने कृमि हैं सब कोमल बालक और दुर्बल रोगी ही क्या वरन् हृष्ट-पुष्ट मनुष्य के लिए भी बहुत दुखदायी, हानिकर और बहुत से भयावह रोगों की जड़ होते हैं। इन सबको गन्दगी अनुकूल एवं प्रिय तथा स्वच्छता प्रतिकूल है। गन्दगी का नाश करने और सफाई रखने से ही ये दूर रह सकते हैं। यदि यह बहुत अधिक हो जाये तो कमरे को खाली करके बन्द कमरे में गन्धक या हवन की सामग्री जलाने और फिर सब किवाड़ों को खोल देने से ये कम हो जायेंगे। जो

माता बालक की जग जरा सी आवश्यकता को इतने ध्यान से देखती और पूर्ण करती है और उसकी भलाई के लिए बड़े से बड़ा आत्मत्याग करने को प्रस्तुत रहती है उसके लिए क्या इन भयावह कृतमिया से बालक की रक्षा करने में थोड़ा परिश्रम करना कठिन है ?

अध्याय १३

वस्त्र

बालक के वस्त्र उसके स्वास्थ्य, आयु, और ऋतु के अनुसार होने चाहिए। छोटे या दुर्बल बच्चों को बड़े या स्वस्थ बालकों की अपेक्षा अधिक गर्म वस्त्रों की आवश्यकता होती है, क्योंकि उनको सर्दी जल्द लग जाती है। ऐसे कपड़े पहिनाने चाहिए जो साफ, हलके, ढीले और ऋतु के अनुसार हों, जिससे बालक अपने हाथ पैर भली भाँति हिला सके और शारीरिक उन्नति में बाधा न पड़े। बच्चों को न इतने कम वस्त्र पहिनावे कि सर्दी लग जावे और न उसे अधिक वस्त्रों से ही लादे। गर्मी में बालक को बहुत ही कम कपड़े पहिनाने चाहिए। यदि कुछ समय तक नगा रहे तो और भी अच्छा, पर इस बात का ध्यान रहे कि बालक को मक्खी, मच्छर आदि न सताये। गर्मी में वस्त्र पतले और ऐसे हों जो पसीना सोख लेवे।

ऋतु-परिवर्तन के समय और शीत में सवेरे, शाम अथवा जब सर्दी का समय हो तब कपड़े अवश्य पहिना दे नहीं तो सर्दी लग जाने का भय रहता है। गरदन के नीचे सारा शरीर गर्म रहना चाहिए। यदि कपड़े कम गर्म होंगे तो हाथ पैर ठंडे और होठ नीले से होंगे, यदि अधिक गर्म होंगे तो

सिर और मुँह पर पसीना मालूम होगा, चेहरा तमतमाया सा रहेगा और बिना किसी कारण के बालक परेशान सा दिखाई पड़ेगा। अधिक गर्म वस्त्र पहिनाये रखने से बालक नाजुक हो जाता है। उसको सदा अधिक ही वस्त्रों की आवश्यकता होती है और जरा सी हवा लग जाने से तुरन्त सर्दी हो जाती है।

वस्त्र सादे हो। गोटा-किनारी और बेल फीतेदार मूल्यवान् वस्त्रों से कोई लाभ नहीं उल्टे हानि ही है। केवल माता-पिता की तवियत और भूठा गर्व सन्तुष्ट हो जाते हैं। ये अच्छी तरह नहीं धुल सकते हैं और बालक के चुभते भी हैं। इनके खराब होने का सदा भय रहता है और बालक को पूर्ण स्वतन्त्रता नहीं रहती। इनके खराब होने पर केवल दो चार चपत ही मिल जाते हैं। साफ उजले वस्त्रों में भी बालक सुन्दर प्रतीत होता है। नीचे हम बालक के लिए आवश्यक वस्त्रों की सूची और उनके तैयार करने की विधि भी देते हैं। इन वस्त्रों के आवश्यकतानुसार कई जोड़े होने चाहिये।

वस्त्रों की सूची

छोटे बालक को इन वस्त्रों की आवश्यकता है।

(१) एक लम्बा कुरता घटने से नीचे तक। जब बालक पैर पटकने लगे या पाँव के बल (गुडलियो) चलने लगे तो लम्बाई कम कर देनी चाहिए। कुरता ऋतु के अनुसार मलमल, टुइल या फलालैन का हो।

(२) रुमाली (तिकोनी) - चूतड़ा पर बाँधने के लिए, जिससे यदि बालक मल-मूत्र त्याग दे तो इसी में रहे और कपड़े खराब न हों । रुमाली मुलायम कपड़े (जैसे डुइल) की होनी चाहिए । जब बालक मल-मूत्र कर दे तो इसको तुरन्त बदल दो । गीली रुमाली कभी न बाँधी रहने दो । इससे उसको सरदी और खाज हो जाती है । इनको बाँधकर ही फिर काम में लाना चाहिए । बिना बाँधे सुखाकर कभी न बाँधो । इनको सोड़े से न बाँधो क्योंकि ऐसा करने से बालक की कोमल खाल खराब हो जाती है ।

(३) जाड़े के दिनों में ढीला बनियान या छोटा कुरता—यह ऊनी कपड़े का या सलाई से बिना हो, गर्दन और खड़े पर विशेष रूप से ढीला हो ।

(४) घुटनों तक मोजे—जाड़े में ऊनी ।

(५) टोपी और जाड़े में टोपा ।

(६) बास्केट—जाड़े में ऊनी ।

(७) जॉघिया या पाजामा - जो ऊपर से खुला हो, जिससे मल-मूत्र के कारण खराब न होने पाये ।

(८) बाहर ले जाने के समय कोई गर्म कपड़ा, जिसमें बालक को लपेट सकें ।

(९) जब दाँत निकलने का समय होता है तो प्रायः राल गिरने लगती है । यदि बालक को सर्दी हो जावे तो भी राल गिरने लगती है । इससे कपड़े भीग और गन्दे हो जाते हैं,

जिससे बालक को सर्दी होने का भय रहता है। इससे बचने के लिए गर्दन पर राली बाँधना अति उपयोगी है।

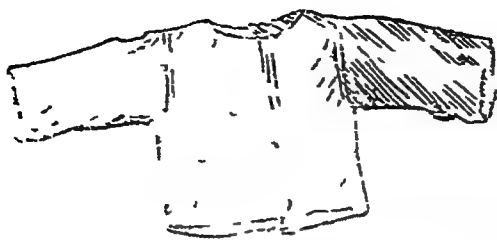
ज्यो ज्यो बालक बड़ा होता जावे, उमकी आयु के अनुसार निकर, पाजामा, धोती, कमीज, कोट आदि पहिनावे।

कपड़ों का बनाना

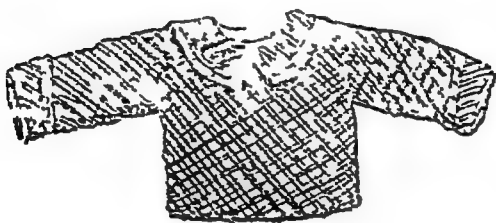
रूमाली—कोमल दुडल या जिस कपड़े की सीनी हो आधा गज चौकोर टुकड़ा लेकर बीच में से मोड़कर किनारों पर सियो फिर किनारों पर तीन तनी लगा दो।

राली—दुहरा कपड़ा लेकर जैसा चित्र में दिया गया है, उस प्रकार का कतर लो। उससे नापकर भालर बना लो फिर दोनों कपड़े उल्टे रखकर उनके बीच में भालर लगाओ। इसके बाद रुई भरकर उलट लो। ऊपर का हिस्सा, जो गर्दन से लगा रहता है, पहिले नहीं सीना चाहिए। उलटने के बाद उसे सीकर निगन्दे जैसे पसन्द हो डाल लो, जिससे रुई न टूटे। इसके ऊपर के कोनों पर बटन काज लगा दो या तनी लगा दो, जिससे बालक की गर्दन के पीछे बाँधा जा सके।

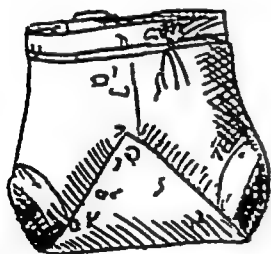
कुरता—(इसे जम्पर कहते हैं) इसे जितना बड़ा सीना हो नापकर दोनों बाहों तक चौड़ा ले लेना चाहिए, क्योंकि इसमें बाहे अलग नहीं जोड़ी जाती। लम्बाई में से भी दोहरा कर लेना चाहिए, जिससे बाहों में ऊपर जोड़ न पड़े। और फिर नपेने का काट लो। आस्तीन सीते हुए नीचे तक ले आना



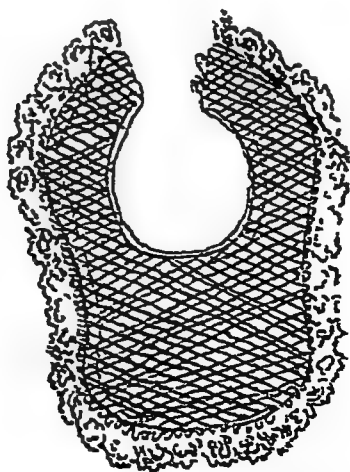
छोटा कुरता या जम्पर



वनियान



जाँघिया



गले पर बाँधने की राली

चाहिए। फिर घेर और बाहे आगे से तुरूपकर इसी नमूने का कालर अलग काटकर और दुहरा सीकर इसमें जोड़ दे।

फ्रौक—इसकी सब चीजें अलग अलग काटकर जोड़नी चाहिए। गला पीछे की ओर काटना चाहिए। नीचे के हिस्से को बड़ा लेकर ऊपर की पट्टी से जोड़ते वक्त प्लेटोदार सल डालकर बराबर जोड़ दे। इसके बाद बाहे जोड़ दे।

जॉधिया या पाजामा—इसका यदि जॉधिया सीना हो तो कम नीचा नहीं तो अधिक नीचा कर देते हैं। इसके दो पाओचे अलग अलग काट कर बीच में जोड़ते हैं। और ऊपर नाड़ा डालने के लिए चौड़ा नेफा मोड़ देते हैं। नीचे से भी चौड़ा मोड़ा जाता है। छोटे वच्चों के लिए बीच में से खुला रहने देते हैं और तुरूप देते हैं, जिससे वह पेशाब आदि से भोगे नहीं।

मोजे, विनने की विधि—आवश्यक वस्तु—७ न० की ४ विननेवाली सलाइयों और सिगिल वलिन नामक ऊन के समान मोटा $\frac{1}{2}$ छटाँक ऊन।

६० घर डालो। यह छ महीने के बालक के लिए ठीक होगा। पहले ३ सलाइयों सीधी बुनो। फिर पहले दो घर सीधे, फिर २ घर घटाओ, यानी २-२ घर को दो जगह घटाकर १-१ कर दो। फिर दो सीधे और दो घर आगे तागा लेकर विनो ताकि दो घर बढ़ जावे। इसी प्रकार सारी सलाइ के घर विन लो। दूसरी सलाइ उलटी यानी ऊपर से सलाइ

छवरे कर विनो । फिर पहले की तरह विनो । इनमें यह ध्यान रहे कि हमने जहाँ पर पहले घटाया है वहाँ सदा बटे और जहाँ बढ़ाया है वहाँ बड़े नहीं तो जाली खराब हो जायगी । अभी तक इसमें दो ही सलाई की जरूरत थी । जब काफी लम्बा हो जावे तो पजा बनाने के लिए चार सलाई की आवश्यकता होगी ।

जब काफी लम्बा हो जावे तो २०-२० घर तीन सलाईयो पर कर ले लो । डवर-उधर की दोनो सलाईयो छोड़ दो और पहले बीच की सलाईवाले बीस घर विनो । इनके दोना ओर सीधी सलाईयो विनो । इसी तरह चौबीस सलाईयो उतारो । इसके बाद (यह जो चौबीस सलाईयो विनी) इनके चौबीस ही घर फिनारे से उठाओ, जिससे वह बढ़ा हुआ हिस्सा अलग न रहे । अब जो बीस बीस घर दो सलाईयो पर थे उन्हीं पर यह चौबीस घर कर लो और बीच की सलाई के दस दस घर भा उन दोनो पर ही बाँट लो । इस तरह दोनो सलाईयो पर चौवन चौवन घर हो जावेंगे । २८ सलाईयो सीधी विनो और १४ सलाईयो विन चुकने पर दोनो सलाईयो का जहाँ जोड़ होता है वहाँ से हर एक फेरे में दो घर घटा दो । इसी तरह पीछे एड़ी की आर (जहाँ सलाईयो अलग अलग रहती हैं) दो सलाईयो पीछे दो घर घटाओ । इसके बाद इसे सुई से सी दो । और अगर चाहे तो ऊन का फुँदना बनाकर लगा दो । ये मोजे बड़े सुन्दर लगते हैं ।

जॉधिया विनने की विधि—आध पाव चार तार का ऊन, १० न० की दो सलाइयाँ, एक गज सफेद फीता और ९ न० का हट्टी का कोशिया। यह जॉधिया बहुत जल्दी बन जाता है और बड़ा मुलायम तथा गमे होता है। इसकी लम्बाई १० इंच, ऊपर पर चौड़ाई १९ इंच, और पैरों पर की गोलाई की नाप ९ इंच है।

प्रारम्भ में ७२ फटे चढ़ाओ और दो सीधे दो उल्टे की धारीदार विनावट की ६ पक्तियाँ विनो। सातवीं पक्ति = २ सीधे विनो, एक बढ़ाओ, एक घटाओ यानी दो इकट्ठे विनो। इस प्रकार सारी लाइन विन लो। तीन पक्तियाँ धारीदार विनो। ११वाँ पक्ति सीधी, बारहवाँ उल्टी। इसी तरह विनते रहो जब तक कि धारीदार विनावट से लेकर ५६ पक्तियों न हों जावे। ६७वाँ पक्ति = ५ फटे समाप्त कर दो बाकी अन्त तक सीधी विनो। ६८वाँ पक्ति = पाँच समाप्त कर दो बाकी अन्त तक उल्टी विनो। इसी तरह फिर एक उल्टी एक सीधी २ लाइने विनो। ७१वाँ पक्ति = दो फटे समाप्त कर दो और अन्त तक सीधी विनो। ७२ की पक्ति, दो फटे समाप्त कर दो और अन्त तक उल्टी विनो। इन पिछली पक्तियों को ३ बार दोहराओ जब तक कि सलाई पर ३४ फटे न रह जावे। अब १० पक्तियाँ विना घटाये-बढ़ाये विनो जो सीधी तरफ सीधी हो और उल्टी तरफ उल्टी। अगली ८ पक्तियों में प्रत्येक पक्ति के आरम्भ में २ फटे समाप्त कर दो। फिर अगली ४ पक्तियों के आरम्भ में

५ फन्दे समाप्त कर दो और एक पंक्ति सीधी एक पंक्ति उल्टी तब तक विनते जाओ जब तक कि काम पहले आधे हिस्से के बराबर न हो जावे ।

स्वेटर

९ महीने से १ वर्ष के बच्चे का—पीछे नीचे की ओर से आरम्भ मे १०६ घर चढ़ाओ । ४ लाइन सीधी । ५वीं लाइन २ सीधे १ उल्टी सारी लाइन । ६वीं लाइन १ सीधी २ उल्टी सारी लाइन । यही दो लाइने क्रमशः विनी जायेंगी । ७० लाइने विनो ।

७५वीं लाइन—वॉह के लिए १२ घर चढ़ा लो वे भी रिव की भौंति विनो ।

७६वीं लाइन—७५ की भौंति १२ घर वॉह के लिए चढ़ा लो १३० घर हो जायेंगे ।

३२ लाइन रिव की विनो, फिर ४९ कंधे के विनकर ३२ गले के लिए बन्द करके दूसरे कंधे के लिए ४९ विनो ।

११०वीं लाइन विनो ।

१११वीं लाइन—एक जोडा बाकी रिव ।

११२वीं लाइन—रिव की । ११०वीं और १११वीं एक बार और विनो ४७ घर हो जायेंगे ।

११५वीं लाइन—१ आदि मे बढ़ाना होगा एक अन्त मे, ४९ घर हो जायेंगे ।

११६वीं लाइन—रिव ।

ऊपर की दो लाइने एक बार फिर विनो, ४९ घर हो जायेंगे ।

११९वी लाइन—२४ घर गले के चढ़ा लो । रिव की सलाई विनो (७३) ।

१२०वी लाइन—सीधी विनो जब तक १२ रह जाये १२ उलटे ।

१२१वी लाइन—१२ सीधे अन्त तक रिव । ये दोनो लाइने १६ बार और विनो ।

१५४वी लाइन—बाँह के १२ घर बन्द कर दो । बाकी रिव जब तक १२ न रह जायें वे उलटें (६१) घर हो जायेंगे ।

१५५वी लाइन—१२१ की भौंति विनो ।

१२०वी लाइन और १२१वी लाइन तीन बार फिर विनो ।

१६२वी लाइन—१२० की भौंति । इनको फालतू सलाई पर उतार लो । दायें कन्धे को आरम्भ करो । गर्दन की ओर से ऊन को जोड़ लो ।

११०वी लाइन—रिव की विनो ।

१११वी लाइन—रिव की सारी अन्त में जोड़ो ।

११२वी लाइन—रिव ।

ये दोनो लाइने एक बार फिर विनो, ४७ घर होंगे ।

११५वी लाइन—रिव विनो अन्त में एक घर बढ़ाओ ।

११६वी लाइन—रिव की ये दोनो लाइने एक बार और विनो,

४९ घर होंगे ।

११९वीं लाइन—रिव की ।

१२०वीं लाइन—गर्दन के लिए २८ घर चढ़ा लो पहले २८ घर भी मिलाकर विनो; ७७ घर हो जायेंगे । ।

१२१वीं लाइन—रिव विनो, जब तक ८ न रह जाय, ४ घर वन्द कर दो २ सीधे, १ उलटा, १ सीधा ।

१२२वीं लाइन—१ उलटा १ सीधा २ उलटे ४ घर चढ़ाओ बाकी रिव विनो ।

१२ लाइन रिव की विनो । ये १४ लाइनें १ बार और विनो ।

१४९वीं लाइन—१२१ की भौंति ।

१५०वीं लाइन—१२२ की भौंति ।

१५५वीं लाइन—१२ घर वन्द करके बाकी रिव विनो (६५ घर होंगे) ७ लाइनें रिव की ।

१६३वीं लाइन—४५ घर रिव के विनो और बाकी ४ घर जो फालतू सलाइयो पर हैं, उतार लो १०५ घर हो जायेंगे, ६२ लाइनें रिव की विनो । ३ लाइन सीधी विन कर वन्द कर दो । बगलो को सी दो, गले में बटन लगा दो, गले के ऊपर क्रोशिये से चेन बना दो । इस भौंति प्रत्येक नाप का बन सकता है ।

कुछ विशेष बातें

इन बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि —

(१) बालक के वस्त्र गन्दे न हों । साबुन लगाकर गरम

पानी में कुछ देर उबालने या भिगोये रखने से और फिर कूटकर धो डालने से ये बहुत साफ हो जाते हैं।

(२) गीले न रहे, इनसे सर्दी का भय रहता है।

(३) कभी ऐसा होता है कि बालक का बनियान या कुरता सिमटकर ऊपर को चढ़ जाता है, और पेट उबड़ जाता है। इससे पेट में सर्दी लगकर बालक का हाजमा खराब हो जाता है, कभी कभी दस्त भी आने लगते हैं। पेट और छाती विशेष रूप से गर्म रहनी चाहिए।

(४) बालक के पैर कभी ठंडे नहीं रहने चाहिए। सर्दी में गर्म मोज़े, जो ऊपर तक आवे, पहिनाये चाहिए।

(५) बहुत दुबेल या सातवे आठवे महीने उत्पन्न हुए बालको को कपड़े या रुई से बराबर लपेटे रखना चाहिए।

(६) कभी कभी मौसम दिन में बहुत जल्दी बदलता है। सुबह गर्मी, दोपहर को ठंड, और रात को सर्दी हो जाती है। इसी प्रकार बरसात में अभी गर्मी है तो ज़रा सी देर में वर्षा और फिर सर्दी हो जाती है। बालक के और विशेष कर छोटे और दुबेल बालक के वस्त्र सदा मौसम की तबदीली के साथ बदलते रहना चाहिए।

(७) कुछ जगह नियम है कि बालक को ६ दिन (छठी) तक कोई वस्त्र नहीं पहनाया जाता। केवल कोई कपड़ा उढ़ाये रखते हैं। शीत ऋतु में और ऋतुपरिवर्तन के समय में यह

प्रथा बहुत हानिकर है। कपड़े में लिपटे हुए बालक का काफ़ी शुद्ध हवा नहीं मिलती, और बख़ हटाने पर उसको सर्दी लग जाने की सम्भावना रहती है। बख़ बालक के उत्पन्न होने के पहले ही सीकर रख लेने चाहिए।



माता के स्वास्थ्य और उसकी हिफ़ाज़त पर ही बालक का स्वास्थ्य और विकास अवलम्बित है।

अध्याय १४

खेल-कूद और व्यायाम

अवोध-अवस्था में बालक स्वयं ही यथाशक्ति व्यायाम करता रहता है। वह कभी निश्चल नहीं रहता, जितनी देर जागता है किमी न किसी प्रयत्न में लगा रहता है। बहुत छोटा बालक भी अपने हाथ-पैर फेंकता और मुट्ठी बाँधता है। ज्यों ज्यों बड़ा होता है पेट के बल रेंगता, घुटनों के बल सरकता और फिर सहज सहज खड़ा होना तथा चलना सीखता है। यदि बालक को रोका और धमकाया न जाय या वह औरों को देखकर स्वयं आलसी न बन जावे तो वह शरीर की आवश्यकता के अनुसार व्यायाम करता रहेगा।

आरम्भ से ही इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि बालक को इस तरह न उढ़ाया या कपड़े में लपेटा जावे कि वह अपने हाथ पैर स्वतन्त्रतापूर्वक न हिला सके। बच्चे को गोदी में रखना अच्छा नहीं। इससे उसे गोदी में लेनेवाले का पसीना तथा उसके सॉस द्वारा निकली हुई गन्दी हवा मिलती है और यथेष्ट शुद्ध वायु नहीं मिल पाती। इसके सिवाय वह अपने हाथ-पैर अच्छी तरह नहीं हिला

सक्षता, जिससे कि उसके शारीरिक संगठन में बहुत बाधा पड़ती है। माता पिता को इस बात का सदैव ध्यान रहे कि बालक चुपचाप हाथ पर हाथ वरे सुस्त कभी न बैठे। उनको उचित है कि वे सदैव उसको खेलने कूदने, और दौड़ने आदि के लिए उत्साहित करते रहे, परन्तु ऐसा भी न हो कि बालक अधिक थक जाय।

छोटे बच्चों को ताली बजाना, खिलौने उठाना और उनको उछालना सिखलाये। जब बालक पेट के बल रेंगने लगे तो किसी सुन्दर खिलौने को, जिसे बालक अधिक पसन्द करता हो थोड़ी दूर पर रख दें। बालक उसे उठाने के लिए आगे बढ़ेगा, तब उसे जरा और दूर पर रख दें। इस प्रकार बालक अधिकाधिक प्रयत्न करना सीखेगा। जब बालक गुडलनी चले तो थोड़ी दूर पर गेद या लट्ठू फेककर उसे चलने के लिए उत्साहित करे। बालक को फिर हाथ, खाट, कुर्सी या छोटा कटहरा पकड़कर खड़ा होने और चलने की आदत डाले। अपने पास चुपचाप बिठलाये रखने की अपेक्षा जहाँ तक हो सके बालक को उद्यान या मैदान की खुली ताजी हवा में या छत और आँगन में खेलने दो। बालक को खेलने-कूदने से कभी न रोको। पर जब देखो कि बालक का मन नहीं चाहता है या वह थक गया है तो उसे आराम करने दो। कभी बालक को खेलने के लिए विवश न करो नहीं तो उसे खेलने से घृणा होने लगेगी।

बहुत छोटे बालक को भी थोड़ी देर खेलाना—उससे दो-चार बातें करना, हिलाना भुलाना, गुदगुदाना या उसके गाल पर हलके से चपत लगाना चाहिए। पर छोटे और विशेष कर कमल दुर्बल बालक को आराम करने की विशेष आवश्यकता होती है। स्वस्थ और बलवान् बालक को भी अधिक खेलाना-कुदाना अच्छा नहीं। हँसता हुआ बालक बहुत प्यारा लगता है, पर अधिक उछालने या गुदगुदी करने से बालक को जोश आ जाता है। इस कारण यह हानिकर होता है।

बालक और खिलौने

बालक को सर्वत्र ऐसे खिलौने देने चाहिए जिनसे उसे हाथ पैर हिलाना, चलना और दौडना भागना पड़े। गुड़िया या अन्य चीनी मिट्टी आदि के खिलौने से बालक को आलस्य में बैठे रहने और बातें बनाने की आदत पड़ जाती है। गेद, लट्टू आदि खिलौने से फुरती आती है और चलने-फिरने की आदत पड़ती है तथा शारीरिक कसरत भी होती है, देखने, निशाना लगाने की शक्ति भी बढ़ती है। मा जितना समय गोदी में लेकर पुचकारने, वहलाने और लोरी देकर थपककर सुलाने में लगाती है, उतना यदि खिलाने कुदाने में लगाये तो बालक की शारीरिक उन्नति हो और वह सदा के लिए तेज और फूर्तिला बने।

छोटा बालक हरेक वस्तु को मुँह में देना चाहता है। इसलिए खिलौने ऐसे हो जो मुँह में देने से खराब न हो जायँ और जिनका रंग रोगन आदि बालक के पेट में जाकर हानि न पहुँचाये। रोगन किये हुए या बाल और रोएँदार खिलौने छोटे बालक के लिए हानिकर हैं। ऐसे खिलौने भी ठीक नहीं जिनके टूटने या चुभने का डर हो। बालक को बहुत छोटे खिलौने या ऐसे खिलौने जिनके टूटने का भय हो नहीं देने चाहिएँ क्योंकि ये बहुधा बालक के गले या नाक में अटक जाते हैं।

ज्यो ज्यो बालक बड़ा हो उसको गेद-बल्ला, लट्टू, तीर-कमान और अन्य ऐसी ही चीजें देनी चाहिएँ जिनसे उसे कसरत भी हो और उसकी देखने आदि की शक्ति भी बढ़े।

बनी बनावई चीजों की अपेक्षा बालक उन चीजों को अधिक पसन्द करता है जिनको वह स्वयं बनते देखता है या खुद बनाता है। बहुधा बालक छोटी छोटी चीजों या काठ के टुकड़ों से कई प्रकार की वस्तुएँ बनाना पसन्द करते हैं। तेज और होशियार बच्चों को सिर्फ किसी वस्तु को देखकर ही शान्ति नहीं होती। उनके मन में 'क्यों' और 'कैसे' का प्रश्न उठता है। वह अपने माता-पिता आदि से उस वस्तु के सम्बन्ध की बहुत सी बातें पूछना और भिन्न भिन्न वस्तुओं को देखकर अपना ज्ञान बढ़ाना चाहते हैं। माता-पिता को उचित है कि वे आरम्भ से ही बालक की शक्तियों को विक-

सित करने में सहायता दें और खेल-कूद में ही उसे होशियार बनाने का यत्न करें। बालक खिलौने का मूल्य उसकी कोमत के अनुसार नहीं करते। उन्हें मूल्य से कोई मतलब नहीं। उनसे यह कहना कि देखो यह टूट न जाये उनके उत्साह को भङ्ग करना है और टूट जाने पर बमकाना या पीटना उन पर घोर अन्याय है।

बालक को बहुत से खिलौने एक-दम नहीं देने चाहिए। ऐसा करने से वह गड़बड़ा जाता है। बहुत से खिलौने होने पर बालक कभी एक को सरसरी तरह देखता है कभी दूसरे को। उसकी तबीयत सबसे बहुत जल्दी ऊब जाती है। उसे बहुत से खिलौनों में से एक खिलौना पसन्द करके उठा लेने दो, या केवल एक ही खिलौना दो। यदि एक समय में एक ही खिलौना दिया जाता है तो वह उसको भली भाँति देखता और उससे खूब खेलता है। जब बालक का उम्रसे मन भर जावे और यह जभी होगा जब उसकी वह अच्छी तरह परीक्षा कर लेगा तो उसे उठाकर रख दो और दूसरा खिलौना दो। वाजी दफे किसी घर की टूटी फूटी चीज से भी बालक खूब खेलता और प्रसन्न होता है। खिलौने सादे और ऐसे हो जिनसे उसकी विचार-शक्ति का विकास हो और उसका मन लगा रहे। गेद, लट्ठू, फिरकी, रेल, मोटर और सीटी वाजा आदि चीजों में बालक का मन बहुत लगता है और वह सदा इनसे खेलता रहता है। इनसे खेलने से

उसके शरीर को भी कुछ व्यायाम होता है। मिट्टी, चीनी आदि के कोमती खिलौनों से उसको सुस्ती आती है, मन की रुचि नहीं बढ़ती और वह उनको केवल तोड़ने फोड़ने में लग जाता है। ४-१२ वर्ष के बालक का मन मिकैनोस्कोप में खूब लगता है क्योंकि इसमें छोटे छोटे अनेक पुरजें होते हैं। इन्हें जोड़ने से नाना प्रकार की चीजें बन जाती हैं। बालक इनके बनाने में सदा मग्न रहेगा। लकड़ी के चौकोर टुकड़े से भी बहुत सी चीजें बन सकती हैं। गेंद से तो कोई कभी थक ही नहीं सकता। भिन्न भिन्न खिलौनों और अन्य साधारण चीजों से भिन्न भिन्न रंगों की पहचान गोल, चौकोन, लम्बे, चौड़े में भेद, गिनती, पहाड़े, आधा चौथाई सिखाना चाहिए।

व्यायाम

कसरत से केवल शरीर की ही पुष्टि नहीं होती है, वरन् पाचन-शक्ति बढ़ती है, दिमाग की थकावट दूर होने से वह ताजा और हरा हो जाता है, दिमाग को शरीर पर अधिक अधिकार हो जाता है, रक्त शरीर में तेजी से घूमने लगता है, दिल की पुष्टि होती है, और शरीर स्वस्थ, सुडौल और खूब-सूरत बनता है। शरीर के लिए आराम और व्यायाम दोनों परमावश्यक हैं। परन्तु जैसे अधिक सुस्ती से शरीर के मोटा

*यह कई हिस्सों में बिकता है। नीचे का नम्बर खरीदने के बाद फिर थोड़े थोड़े पुरजें खरीदने से ऊपर के नम्बर बनते चले जाते हैं।

और भारी हो जाने का भय रहता है वैसे ही बहुधा अधिक व्यायाम से दिल कमजोर हो जाने का भय रहता है। शरीर के सब अंगों को कसरत होनी चाहिए, जिससे समस्त शरीर सुडौल बने। मानसिक परिश्रम करने के बाद खुली हवा में शरीर (हाथ, पैर, सिर इत्यादि) को खूब फैलाना चाहिए और दो चार कदम दूमना चाहिए, जिससे थकावट दूर हो जाय और सांस बेग से आवे। जो बालक पाठशाला में पढ़ता है उसे वहाँ दो बार कसरत करनी आवश्यक है। कसरत करते समय इस बात का विशेष ध्यान रहे कि सिर जितना ऊँचा रह सके रखे। ऐसा मालूम हो कि समस्त शरीर चौटी के पीछे (सिर के पीछे के सबसे ऊँचे) के भाग से लटक रहा है। बालक को गोली और गेंद से खेलना, दौड़ना, बेग से चलना, तैरना, नाव चलाना इत्यादि सिखाओ। दण्ड, मुगदल, डमबिल, जमनास्टिक के खेल सिखाओ जिससे शरीर के प्रत्येक अंग की कसरत होवे। बालक के और अन्य देशी विलायती गेंदक खेल बतलाओ। जहाँ तक सम्भव हो बालक को ऐसे खेल सिखाने चाहिए जिनसे उसके शरीर को व्यायाम हो, उसका मन लगा रहे, और उसके साथ ही साथ उसको शिक्षा भी मिले।

अध्याय १५

बीमारी में देख-रेख

बीमारी में अच्छे चिकित्सक का इलाज करने, उसकी दवाई और पथ्य आदि के सम्बन्ध में किये गये आदेशों का यथाविधि पालन करने और बीमारी में उचित देख-रेख रखने से ही रोग का जल्दी क्षय होता है और बीमार जल्दी स्वस्थ हो जाता है। यदि किसी बात में जरा सी भी त्रुटि हो जाय तो बीमारी बढ़ जाने का भय रहता है, रोगी देर में अच्छा होता है, और अच्छा हो जाने पर भी कभी कभी पूर्ण स्वास्थ्य-लाभ नहीं कर पाता, कोई न कोई त्रुटि रह ही जाती है और बीमारी के चंगुल में फिर फँस जाने का भय बना रहता है। इसलिए रोगी की सेवा बड़ी सावधानी से करनी चाहिए। हमारे यहाँ एक कहावत है कि रोग और दुश्मन को कभी छोटा न समझो। यह बिल्कुल ठीक है। रोग के चिह्न प्रकट होते ही उसको दवाने का यत्न करना चाहिए जिससे वह उकस ही न सके। बीमारी के अन्य छोटे-छोटे चिह्नों को खूब ध्यान-पूर्वक देखना चाहिए। रोगी दिन में कितनी बार मल-मूत्र त्यागता है और वह कैसा होता है, उसको ज्वर किस समय चढ़ता, उतरता और बढ़ता है, शरीर में

दर्द किस जगह है, साथ में खॉसी आती है या नहीं, आदि बातों को ध्यान-पूर्वक देखना और चिकित्सक को बतलाना चाहिए। ऐसा करने से चिकित्सक को भी बहुत सहायता मिलेगी और रोग जल्दी नष्ट होगा। यदि कोई नया रोग उत्पन्न हो रहा होगा तो उसका भी शीघ्र पता चल जावेगा।

रोगी का कमरा

रोगी को ऐसे कमरे में रखना चाहिए जो घर में सबसे अधिक स्वच्छ और हवादार हो। उसमें सील बिलकुल न होनी चाहिए। रोगी के कमरे में जहाँ तक हो सके कम चीजें रहनी चाहिए। दरी, कुर्सी, तख्त, सन्दूक, आलमारी आदि सब चीजें हटा देने चाहिए। रोगी को कमरे में लाने के पहले दीवार, छत और जमीन को खूब साफ कर देना चाहिए। किसी लम्बे बॉस या लकड़ी में गीले कपड़े को लपेटकर उसे दीवार और छत पर फेरना चाहिए। कपड़े के गीला रहने से गर्द नहीं उड़ेगी और गर्द में जो कीटाणु रहते हैं वे भी कुछ नहीं कर सकेंगे। जमीन पर भी झाड़ू लगवाकर उसे साबुन और पानी से धुलवा देना चाहिए। जब कमरा सूख जाय तो उसमें रोगी को लाना चाहिए।

रोगी के कमरे को नित्य झाड़-पोछकर साफ रखना चाहिए, परन्तु झाड़ते समय गर्द न उड़े, नहीं तो वह

रोगी के शरीर में प्रवेश करके अवश्य हानि पहुँचायेगी। मैले कपड़े, जूठे वस्त्र, दूध या और खाने की चीज़ें रोगी के कमरे में न रखनी चाहिए। थूकने आदि के लिए उगालदान रखना चाहिए और उसे थोड़ी थोड़ी देर में साफ करा देना चाहिए। दरवाज़े और खिड़की के सामने रोगी की खाट नहीं बिछानी चाहिए क्योंकि इससे सीधी हवा लगने का डर है। खाट को दीवार से सटाकर भी न बिछाना चाहिए। ऐसा करने से रोगी की देख भाल करनेवाला उस ओर नहीं जा सकेगा। फोड़े-फुन्सी को धोने या रोगी के तेल मलहम आदि लगाने के बाद माता को अपने हाथ साबुन या राख मलकर खूब अच्छी तरह धोने चाहिए। यदि रोगी को कोई छूत की बीमारी हो तो उसको छूने के बाद हर दफे अपने हाथ धोना और कमरे में से बाहर आकर कपड़े बदल डालने चाहिए। यदि कपड़े और हाथों को किसी कुमिनाशक ओपधि में भिगोकर शुद्ध कर लिया जावे तो और भी अच्छा हो। इन साधारण नियमों का पालन करने से घर के अन्य लोगों को रोग लगने की संभावना न रहेगी।

ज्वर की तेज़ी देखना

ज्वर में रोगी का शरीर गरम हो जाता है। जितना ही अधिक ज्वर होगा उतना ही शरीर गरम हो जावेगा।

बदन को छूकर ज्वर की तेजी का अन्दाजा हो सकता है पर क्लिनिकल थर्मामीटर नामी ज्वर-मापक यन्त्र से बुखार विलक्षण अच्छी तरह देखा जा सकता है। स्वस्थ मनुष्य की बगल में इस यन्त्र को लगाने पर पारा ६८.४ डिग्री पर होना चाहिए। थर्मामीटर को मुँह में जवान के नीचे रखने से टेम्परेचर (शरीर का ताप) ५ डिग्री अधिक होता है। ज्वर में गर्मी की अधिकता के कारण थर्मामीटर का पारा ९८.४ में ऊँचा हो जाता है। जितना ही अधिक बुखार होगा पारा भी उतना ही अधिक ऊँचा हो जायगा। रोगी का टेम्परेचर लेने के पहिले थर्मामीटर की पेंदी को धो लेना चाहिए और यदि पारा ९८.४ से अधिक हो तो थर्मामीटर को दायें हाथ की उँगली और अँगूठे से पकड़कर खूब अच्छी तरह भटके देने चाहिए। इससे पारा नीचे चला जावेगा। फिर इसका रोगी की बगल में या जवान के नीचे दो मिनिट के लगभग लगाना चाहिए। थर्मामीटर को निकालकर पारे को देखने से रोगी के ज्वर की गर्मी मालूम हो जावेगी। टेम्परेचर, जिस समय चिकित्सक बतलाये, नियमपूर्वक लेना चाहिए, और उसकी सूची और ग्राफ तैयार करते रहना चाहिए।

नाड़ी

नाड़ी देखने से वैद्य और हकीम शरीर का सारा हाल बता सकते हैं। अच्छे स्वस्थ मनुष्य की नाड़ी एक मिनिट में

७०-८० वार फड़कती है। ज्वर और अन्य कुछ रोगों में नब्ज तेज चलने लगती है। प्रत्येक एक डिग्री ज्वर बढ़ने से नाड़ी लगभग १० वार अधिक फड़कने लगती है। यदि थर्मामीटर न हो तो 'नाड़ी का स्पन्दन गिनने से ज्वर की तेजी मालूम हो सकती है।

छाती की धड़कन

मनुष्य के साँस लेने की रफ्तार उसकी छाती पर हाथ रखने से मालूम हो सकती है। स्वस्थ मनुष्य की छाती एक मिनट में लगभग १८ वार फड़कती है। छाती की बीमारी में और तेज ज्वर में छाती की धड़कन बढ़ जाती है। प्रत्येक एक डिग्री बुखार बढ़ने से छाती की धड़कन २ या ३ वार बढ़ जाती है।

दवाई देना

दवाइयों को नियत समय पर, यथाविधि और ठीक मात्रा में देना चाहिए। दवाई देने के पहिले शीशी को सदा अच्छी तरह हिला लेना चाहिए। गोली या पुड़िया को मुँह में रखकर थोड़ा पानी पिला देना चाहिए। ऐसा करने से दवा आसानी से उतर जाती है, और मुँह में भी नहीं लगी रहती। अरण्डी का तेल वरतन में लगा रह जाता है, इसलिए पीने में देर लगती है, और कुल पेट में भी नहीं जाता, क्योंकि कुछ वरतन में ही लगा रह जाता है।

यदि नीबू का अर्क डालकर पहले वरतन में हिला लिया जाय और फिर नीबू का अर्क फेंककर अरण्डी का तेल डाला जाय तो वरतन में नहीं लगेगा और उसके पीने में सुविधा होगी ।

दवाई को हमेशा साफ शीशी में लेना चाहिए और स्वच्छ पात्र में पिलाना चाहिए । पीतल के पात्र में कभी नहीं रखना चाहिए । यदि रोगी को पहिले कुझा करा दिया जाय और फिर दवाई दी जाय तो कम कड़वी लगेगी ।

चारपाई पर विछौना बदलना

यदि रोगी अधिक दुर्बल हो और आसानी से उठ न सकता हो तो चारपाई पर लेटे लेटे उसका विस्तरा बदलना चाहिए । चारपाई की एक पाटी के पास माता को खड़ी होना चाहिए । रोगी का मुँह चारपाई की दूसरी पाटी की ओर करके (जिससे उसकी कमर माता की ओर रहे) उसको उसी पाटी के पास करवट से लिटा दे । मैले या बदलनेवाले वस्त्र को सिकोड़कर कमर तक ले आना चाहिए, और नये कपड़े को मोड़कर खाली जगह में विछा देना चाहिए । मुड़ा हुआ हिस्सा रोगी की कमर के पास होना चाहिए । रोगी की करवट फिर धीरे से बदल देना चाहिए, जिससे उसका मुँह माता की ओरवाली पाटी के पास हो जावे । मैले कपड़े को हटाकर नये कपड़े की तहे खोलकर उस जगह पर विछा देना चाहिए ।

तकिया हटाना—रोगी के सिर को बाये हाथ के सहारे से उठाकर दायें हाथ से तकिया हटा लेना चाहिए । दूसरे तकिये

को उठाकर या उसी तकिये को झाड़कर और उलटकर रोगी के सिर के नीचे रख देना चाहिए। तकिये पर सिर रखे रखे तकिया और सिर दोनों गरम हो जाते हैं, इसलिए तकिये को सरकाते या उलटते रहना चाहिए।

शयन-सम्बन्धी कष्ट—यदि रोगी बहुत देर तक एक ही करवट लेटा रहे तो शयन-सम्बन्धी पीडा (bed sores) होने का भय रहता है। इसलिए उसकी करवट बदलते रहना चाहिए। यदि कमर में दर्द मालूम हो तो चिकित्सक की सलाह लेकर दवाई लगाना चाहिए। अरडी के तेल में जिङ्क ओआयन्टमेन्ट मिलाकर, चटनी सा करके लगाने से बहुत अच्छा रहता है। अरडी के तेल से चर्म चिकना रहेगा; जिङ्क ओआयन्टमेन्ट सील को सोख लेगा और घाव पडने से रोकेगा।

सिर में तेल लगाना—रोगी का सिर जॉघ पर रखकर उसे सीधा लिटावे। पहिले सिर के अग्रभाग (चोंद) में लगाना चाहिए, फिर रोगी को दाईं ओर करवट लिवाकर सिर के बाईं ओर, और इसी तरह बाईं ओर करवट लिवाकर दाईं ओर तेल लगावे। फिर धीरे धीरे कधी करनी चाहिए।

अध्याय १६

साधारण रोग

माता को बालको के साधारण रोगों के सम्बन्ध में कुछ जानकारी अवश्य रखनी चाहिए जिससे वह जरा सी बात में घबराये नहीं और रोग को समझ सके, उसकी ब्योकर रोक थाम करे, उसमें क्या परहेज करने चाहिए और कैसा इलाज करना उचित होगा। बहुधा बालक की देख-भाल माता ही करती है, इसलिए उसे बीमारी के समय देख-रेख करने के सिद्धान्तों से भली भाँति परिचित होना आवश्यक है*। बालक अपने दुख को स्वयं नहीं बतला सकता, इस कारण माता को उसकी भले प्रकार से निगरानी रखनी और प्रत्येक चिह्न से रोग की दशा का ज्ञान करना चाहिए। बहुधा रोग के चिह्न ठीक ठीक बतलाने से ही डाक्टर रोग का निदान कर सकता है, अन्यथा रोग का इलाज करना उसके लिए कठिन हो जाता है, और बालक भी दुर्बल होता जाता है। यदि बालक के रोग और कष्ट का ज्ञान हो जाय तो बहुत शीघ्र इलाज हो जायगा।

*अध्याय १५ 'बीमारी में देख-रेख' में इन सिद्धान्तों का विस्तृत वर्णन मिलेगा।

जैसे बालक जरा सी गडबड से बीमार हो जाते हैं, वैसे ही जरा सी दवाई या केवल एहतियात से ठीक हो जाते हैं। यहाँ हम सक्षेप में कुछ साधारण रोगों के सम्बन्ध में लिखते हैं, पर इसमें उनके कारण, चिह्न, या चिकित्सा का विस्तृत वर्णन नहीं दिया जायगा। रोग बहुत प्रकार के होते हैं और उनकी भिन्न भिन्न अवस्थाएँ होती हैं। अनजान मनुष्य को किसी भी पुस्तक में—चाहे वह बहुत प्रामाणिक चिकित्सा-ग्रन्थ ही क्यों न हो—नुसखा देखकर दवा नहीं देनी चाहिए। सदैव चतुर चिकित्सक या किसी जानकार की सलाह से दवा करना ही बुद्धिमत्ता है।

रोग के साधारण कारण

दूध पिलाने के दिनों में यदि माता बीमार हो जाय तो बालक का स्वस्थ रहना भी कठिन है। शिशु की दिन-चर्या—खाने, पीने, सोने, नहाने आदि—में गडबड हो जाने से बालक रोगी हो जाते हैं। अकस्मात् सर्दी गर्मी या चोट लग जाने से भी शिशु बीमार हो जाता है। रोग के कीटाणु मुँह या नाक के द्वारा या भोजन के साथ शरीर में प्रवेश करके या त्वचा को छूकर उसको रोगी बना देते हैं। विशेष ऋतु में विशेष रोग होने की सम्भावना रहती है। जब छूत की कोई बीमारी फैली हो तब भी बालक के उस रोग में ग्रसित होने का बहुत भय रहता है।

(१) पेट के रोग

✓ कब्ज—ऊपरी दूध पीनेवाले बच्चों को कब्ज अधिक सताता है। यदि माँ को कब्ज है तो, माँ का दूध पीनेवाले बच्चों को भी अवश्य कब्ज हो जायगा। बालक को ठीक समय पर टट्टी जाने की आदत डालनी चाहिए, नहीं तो उसको कब्ज रहने लगेगा। बड़े बच्चों को कम पानी पीने, हरी तरकारी और फल या चर्बीवाले पदार्थों (अर्थात् मक्खन, घी) के कम सेवन से यह रोग हो जाता है।

यदि माँ को कब्ज है तो वह स्वयं अधिक पानी पीकर या दस्तावर भोजन—फल साग, घी आदि—खाकर कब्ज को दूर करने का यत्न करे। बालक को फलों का रस दे, पानी अधिक दे, टट्टी के समय पेट पर या सूँड़ी के चारों ओर थोड़ा सा तेल मल दे। चीनी के अधिक खाने, मक्खन, घी, मलाई, मुनक्का (खाली या दूध में उवालकर) और अजीर खाने से भी कब्ज दूर हो जाता है। अगर इस पर भी ठीक न हो तो एक दो चमचा अरंडी का तेल दूसरे तीसरे दिन दे। जहाँ तक हो सके दवाइयों की आदत न डालो। कब्ज सब रोगों की जड़ है, उसे शीघ्र दूर करने का यत्न करना चाहिए।

दस्त—भोजन में गड़बड़ होने से दस्त आने लगते हैं। माँ का दूध पीनेवाले बच्चों की अपेक्षा बाहरी दूध पीनेवाले बच्चों

को यह रोग अधिक होता है। दूध के हलके भारी होने से या वोतल, चुसनी की गदगी से यह रोग हो जाता है। यह रोग विशेषतया ग्रीष्म और वर्षा ऋतु में या टैम्प्रेचर के आकस्मिक परिवर्तन से होता है। पॉव या पेट को सर्दी लग जाने से अथवा कच्चे या अधिक पके फलों से और अस्वच्छ दूध के सेवन से यह पैदा होता है। समय असमय स्वादिष्ट भोजन के लालच से अधिक खा जाने से, या कब्ज के बिगड़ जाने से भी यह रोग हो जाता है।

ध्यानपूर्वक देखना चाहिए कि दूध में कोई विकार तो नहीं हुआ। दूध अनुकूल न हो तो उसमें दूध, पानी और चीनी के भाग में कुछ परिवर्तन कर दो, अगर माँ के गरिष्ठ भोजन करने से या ऊपरी दूध के गरिष्ठ या वासी होने या वोतल और विटकना गन्दा होने के कारण दस्त आते हों, तो इन कारणों को दूर करो। दस्त के समय बालक की पाचन-शक्ति कम हो जाती है इसलिए दूध को अधिक हलका करके देना चाहिए। माँ का दूध पीने के पहले यदि बालक को थोड़ा सा पानी पिला दिया जाय तो दूध पतला हो जावेगा। ऐसी दशा में माँ का दूध कम पिया जायगा। इससे माँ को अपना दूध निकालते रहना चाहिए जिससे वह कम और भारी न हो जाय। यदि बालक बाहरी दूध पीता हो तो उसमें अधिक पानी डालकर उबाले या दूध कई बार और थोड़ा देवे। यदि प्यास लगे तो केवल पानी देना चाहिए, यह खयाल न करो कि भोजन

कम मिलने से बालक भूखा रहेगा या दुर्बल हो जायगा। सच पूछिए तो इस रोगग्रस्त बालक की पाचन-शक्ति बहुत कम हो जाती है और इस कारण उसे बहुत कम भोजन की आवश्यकता होती है।

यदि यह रोग अधिक दिन रहेगा तो मेदा कमजोर हो जावेगा। कभी कभी आँव या न्वन भी दस्तों के साथ आने लगता है। हैजे के दिनों में इसका ध्यान रखो कि कहीं उस रोग ने बालक को तो ग्रस्त नहीं कर लिया है। हैजे में पेशाब नहीं होता, और उलटी बहुत होती है, प्यास बहुत लगती है, हाथ और चेहरे पर मुर्रियाँ पड़ जाती हैं, आँखें नीचे को गड़ जाती हैं, पर बुझा नहीं होता।

यदि साधारण दस्त हो तो १-२ चम्मच अरडी का तेल दे दिया जावे। इससे मेदा साफ हो जायेगा।

उलटी—दूध या भोजन को थोड़े समय में कई बार, अधिक या जल्दी जल्दी खा लेने में होने लगती है। विटकने में बड़ा सूरान्न होने में पेट में हवा जाकर उलटी हो जाती है। दूध पीने या भोजन के बाद बालक को गुदगुदी करने, उछालने, कुटाने या हँसाने से भी बालक दूध डालने लगता है। ऐसा करने से बालक के पेट में हवा भर जाती है। यदि बालक को गोदी में लेकर कंधे लगाकर शान्त कर दिया जाय तो उलटी नहीं होगी। यदि उलटी होने लगे तो भोजन देर में

और थोड़ा देना चाहिए। यदि बालक दूध जल्दी पीने लगे तो स्तन या बिल्टकने को माता उँगलियों से दबाकर दूध पिलावे।

मुँह पर सफ़ेद दाग़ (thrush)—बालक के मुँह, जीभ, तालु या गालों पर छोटे छोटे सफ़ेद दाग़ दिखाई देने लगते हैं। कभी कभी मुँह सूखने लगता है, भूख नहीं लगती, दस्त या उलटी होने लगती है। ये दाग़ दूध के धब्बे की नाईं मालूम होते हैं, पर रगड़ने से छूटते नहीं। कुछ काल से चतुर माताएँ सफ़ाई के खयाल से बालक के मुँह को खूब रगड़कर धोती हैं, ऐसा करने से यह रोग हो जाता है। बहुत छोटे बालक के मुँह को साफ़ करने की या कुल्ला कराने की आवश्यकता नहीं। राल मुँह को शुद्ध का देवी है। एक प्रकार के कीटाणु द्वारा भी यह रोग उत्पन्न होता है। बदहजमी, शीशी या चुसनी के गन्दा रहने से कीटाणु बढ़ जाते हैं। इस रोग के चिह्न देखते ही बालक की सब चीज़ें बहुत स्वच्छ रखनी चाहिए। भेड़ का दूध लगाने से यह रोग अच्छा हो जाता है।

पेट में दर्द—यह बदहजमी, कब्ज़ या सर्दी से होता है। यह साधारण हो तो पेट पर फलालैन की पट्टी बाँध दे या हाथ या कपड़ा गर्म करके वच्चे का पेट सेंको और उसके पैर भी गर्म रखो। तेल में २-३ बूँद अमृतधारा लगा करके सेकने से बहुत जल्द आराम मालूम होगा।

सुखुआ—इस रोग से आग्रस्त नन्हा बालक दिन प्रति दिन सुखता जाता है। वह दुर्बल, गिरा हुआ सा प्रतीत होने लगता है, शरीर पर मुर्रियों पड़ने लगती हैं, कभी कभी जीभ लाल और मुँह पर सफेद दाग हो जाते हैं। कभी उसको खूब भूख लगती है, कुछ खाने को नहीं मिलता तो उँगली ही चूसने लगता है। पर इस पर भी सुखता जाता है, तोल कम होने लगती है।

भोजन के अच्छी तरह अनुकूल न होने और हजम न होने से यह रोग हो जाता है। यह माता के दूध पीनेवाले बालक में बहुत कम होता है। कभी कभी दस्तों के बाद अंतड़ियाँ खराब हो जाती हैं, पाचनशक्ति जाती रहती है। उसके परिणाम-स्वरूप इस रोग की उत्पत्ति होती है। दृढ़ता, पौष्टिक भोजन की कमी और अस्वच्छता आदि इस रोग के मित्र हैं।

(२) साँस-फेफड़ों के रोग

एडेनाइड्ज (adenoids)—एडेनाइड्ज नाक के अन्दर पीछे की ओर छोटे छोटे कोमल रेशे होते हैं। नाक के द्वारा जब वायु शरीर के अन्दर जाती है तो यह पहले गर्म हो जाते हैं। वायु में सर्वदा बहुत से रोगों के कीटाणु—जुकाम, खाँसी, इन्फ्लुएन्जा, कैटरा और यदि अन्य दूत की बीमारी (हैजा, प्लेग, तपेदिक इत्यादि) फैली हो तो उनके भी—सम्मिलित रहते

है। जब वायु नाक के भीतरी गीले और चिपचिपे भाग और गले के पिछले भाग से होकर जाती है तब इन ऐडेनाइड्ज में वह कीटाणु एकत्रित हो जाते हैं। यदि वायु अधिक कीटाणु-युक्त, अशुद्ध या धूल के कणों से भरी हुई हो तो इन नाक के रेशों पर बहुत भार पड़ता है। जब यह भार सीमा से अधिक हो जाता है तो वे अपना अपना काम करने में असमर्थ होने के कारण बढ़े हुए और रोगी हो जाते हैं।

जब ऐडेनाइड्ज बढ़े हुए रहते हैं तो नाक-द्वारा साँस लेने में कठिनाई हाती है और मुँह से साँस लेने की इच्छा होती है। पर जब ऐडेनाइड्ज बढ़ते हैं तब उनके असर से टान्सिल भी बढ़ जाते हैं—जिसे गला पड़ जाना कहते हैं। फिर मुँह के रास्ते भी हवा जाने में कठिनाई होती है। इस प्रकार जब दोनों मुँह और नाक के रास्तों से हवा के जाने में कठिनाई होती है तो उसका परिणाम बहुत बुरा होता है। काफी हवा फेफड़े में नहीं पहुँचती, वे न मजबूत होते हैं न फैलते हैं। सीना छोटा रह जाता है और कंधे मुककर गोल से दीखने लगते हैं। जब साँस ली हुई हवा शरीर की गन्दगी को लेकर बाहर निकलना चाहती है तब उसे फिर वही रुकावटे मिलती हैं और शरीर के मल का बहुत सा भाग शरीर में ही रह जाता है। हवा रुकने से छोटा सीना और मुँहे हुए कन्धे ही नहीं हो जाते हैं, पर तालू टेढ़ा हो जाता है और ऊपरी जबड़ा गोल हेल्ले के बजाय इस शक्ल का हो जाता है,

नयने पतले पड़ जाते हैं और हाठ मोटे, हमेशा मुँह खुला रखने की इच्छा होती है, हवा के कीटाणु विना रोक टोक खुले हुए मुँह के द्वारा शरीर में प्रवेश करते हैं, मुँह के रास्ते साँस लेने के कारण रात को भले प्रकार नींद नहीं आती। ऐडेनाइड्ज़ का रोगी मुँह से साँस लेने लगता है। उसका मुख सूखने, दाँत खराब होने और चेहरा गून्घ दीखने लगता है, कान के अन्दर की छोटी छोटी नलियों (जो कान के पीछे की ओर होती हैं) के बन्द होने और सूज जाने से कान में दर्द, फोड़ा, या बहने की शिकायत अथवा बहरापन इत्यादि हो जाते हैं। फेफड़ों द्वारा श्वासोच्छ्वास के रुकने और गले के अन्दर की नलियों के सूज जाने से जुकाम, खोंसी, बलगम का बहना, गले का बैठना इत्यादि रोग उत्पन्न हो जाते हैं। इस रोग के अधिक दिन रहने से ब्राश्चिटिस निमोनिया हो सकता है। नाक और गले की अन्तर्वर्ती सूजन से पैदा होकर जब यह पेट में जाती है तो अजीर्ण, खट्टी डकारे और पेट के अन्य रोग हो जाते हैं। प्लेग, हैज़ा, तपेदिक आदि के कीटाणु भी शरीर में सुगमता से प्रवेश करके नाना प्रकार के कष्ट देते हैं। यदि ऐडेनाइड्ज़ के बढ़ जाने के कारण बहुत कष्ट होने लगता है तो चीर-फाड़ के सिवा कोई चारा नहीं रहता है।

ऐडेनाइड्ज़ से बचने के उपाय—शुद्ध हवा में रहने, नाक और मुँह को सदा साफ रखने से ऐडेनाइड्ज़

होने की बहुत कम सम्भावना रहती है। मुँह कभी खुला नहीं रखना चाहिए। चलते और भागते हुए बहुधा बालक मुँह खोल लेते हैं, उससे ऐडेनाइड्ज होने का भय रहता है। सख्त चीज चबाने से दाँत मजबूत होते हैं और ऐडेनाइड्ज होने की सम्भावना कम हो जाती है। माता का दूध पीने से जबड़ो पर जोर पड़ता है। इस कारण माता का दूध पीनेवाले बालको को ऐडेनाइड्ज होने की कम सम्भावना रहती है। ऊपरी दूध पीनेवाले बालको को यह रोग अधिक होता है। उनके जबड़ो पर बिल्कुल जोर नहीं पड़ता और वोतल बिटकने के गन्दे होकर मुँह में रोग उत्पन्न करने की अधिक सम्भावना रहती है।

खाँसी-जुकाम—यह रोग हमारे बालको को बहुधा रहता है। साधारणतया यह रोग खतरनाक नहीं होता, पर इससे बालक को बहुत कष्ट होता है। यदि यह अधिक दिन रहे तो अन्य भीषण रोग होने की भी सम्भावना रहती है। इस रोग में बलगम और पानी नाक से बहता रहता है। बालक गन्दा रहता है, बालक स्वयं अपनी नाक साफ नहीं कर सकता। दूसरे भी उसको भले प्रकार अन्दर से साफ नहीं कर सकते। इसलिए वह नाक से साँस नहीं ले पाता। दूध पीते समय वह स्तनो या वोतल से मुँह हटाकर मुँह के ही द्वारा साँस लेने लगता है, नाद भी भले प्रकार नहीं आती, सिर में दर्द हो जाता है और ऐडेनाइड्ज होने का भय

रहता है, यदि यह रोग अधिक दिन रहे तो तपेदिक तक होने का भय रहता है।

इस रोग से पीड़ित मनुष्य के निकट रहने, उसका जूठा पानी पीने, उसके पास सोने या उसी रुमाल से मुँह पोछने से खाँसी जुकाम हो जाता है। बालको को खुली ताज़ी हवा में रखो। ठंडी मर्द हवा हानि नहीं करती, केवल यह ध्यान रहे कि बालक गरम कपड़े पहने हो। वस्त्र न अधिक गरम होने चाहिएँ, न अधिक ठंडे। यदि कम कपड़ा हो तो भी मरदी लगाकर जुकाम हो सकता है। अधिक गरम कपड़ा होने से पसीना आने के कारण शरीर ठंडा हो जाता है, और जुकाम का भय रहता है। जुकाम होने पर भी खुली हवा में रखो। बालक के नथनों में एक एक बूँद मीठे या सरसो के तेल की लगा दो। नाक को साफ रखो। यदि खाँसी हो तो गले और छाती पर मीठा तेल लगा दो। थोड़े दिनों में अपने आप यह रोग नष्ट हो जायगा।

कुत्ता खाँसी—यह रोग साधारण खाँसी के कम से कम १ सप्ताह पश्चात् हो सकता है, पहले नहीं। इस रोग में बालक को तेज़ खाँसी हो जाती है। खाँसी जल्दी जल्दी आती है। खाँसने का दौरा सा उठता है। खाँसते खाँसते दम रुकने लगता है, और मुँह लाल हो जाता है, कंठ होने लगती है। रात को यह अधिक बढ़ जाती है। यह रोग छ सप्ताह तक रहता है। औषधि देने से भी यह जल्दी नष्ट नहीं होता पर कम हो सकता

है। इस रोग में बहुधा खाने के थोड़े समय बाद उलटी हो जाती है, इस कारण बालक दुर्बल होने लगता है। भोजन थोड़ा थोड़ा और खाँसी के दौरे के बाद दिया जाय तो उलटी नहीं होगी।

इस रोग से बहुत से बालको की मृत्यु भी हो जाती है। असावधानी करने से और बहुत सी शिकायतें हो जाती हैं। यदि रोग साधारण हो तो बालक को हल्का गरम कपड़ा पहनाकर खुली हवा में फिरने दो, पर वह दौड़े भागे नहीं, नहीं तो खाँसी जोर से उठने लगेगी। यदि खाँसी अधिक हो तो बालक को चारपाई पर लिटा दो।

इस रोग में सदा स्वच्छ ताजी हवा मिलनी चाहिए। खाँसी, जुकाम, इन्फ्लुएन्जा, कुत्ता-खाँसी बहुत फैलनेवाले रोग हैं। ये बालको को बहुत जल्दी हो जाते हैं, इस कारण यदि घर में और किसी मनुष्य या बालक को ये रोग हो तो बालक को रोगी से सदा दूर रखो। इन रोगों से अस्त मनुष्य की गोद में बालक को न दो, न उनके पास सोने दो। उनका जूठा खाने पीने भी न दो।

इन्फ्लुएन्जा—खाँसी जुकाम के पश्चात् या छूत से यह रोग हो जाता है। खाँसी जुकाम के साथ १००-१०२ डिग्री का ज्वर रहता है। ३-५ दिन तक यह रोग रहता है, इसमें कमजोरी बहुत हो जाती है। अन्य बीमारी उत्पन्न होने

या मृत्यु का भी भय रहता है। ज्वर छूटने के पश्चात् एक सप्ताह तक रोगी को पूरा आराम करना चाहिए।

ब्रांचिटिस (bronchitis)—खाँसी, जुकाम, गला पड़ना, ऐडेनायड, इन्फ्लुएन्जा और शीतला के विगडने से बहुधा यह रोग उत्पन्न हो जाता है। इस रोग में ग्रस्त बालक जोर जोर से साँस लेने लगता है। नाड़ी तेज चलने लगती है, ज्वर हो जाता है, बलगम निकलता है।

निमोनिया—जब फेफड़ों तक असर पहुँच जाता है तो उस रोग को निमोनिया कहते हैं। इस रोग में बालक एकदम बीमार हो जाता है। नै हाने लगती है। ज्वर १०४ डिग्री के निरुद्ध रहने लगता है। रोगी बेहोश सा रहता है। साँस जल्दी जल्दी और कठिनाई से आती है। सिर इधर-उधर पटकता है, पर जोर से चिल्ला नहीं सकता। होठ और चेहरा पीला पड़ जाता है। ज्वान पर खुश्की मालूम होने लगती है। थूक और बलगम खुश्क और कथई रंग का हो जाता है। ७ या ९ दिन तक यह रोग अपना पूरा जोर दिखाकर एकदम कम होने लगता है और ज्वर बहुत जल्दी उतर जाता है।

ब्रांचिटिस और निमोनिया इन दोनों रोगों में कमरे में स्वच्छ वायु के आने का प्रबन्ध रहना परमावश्यक है। पर कमरा अधिक ठण्डा न हो, हवा के झोके रोगी को न लगें और कमरे का ताप एक सा रहे।

तपेदिक—इस रोग के अकुर बहुत से बालकों के शरीर में बाल्यावस्था में जम जाते हैं और बड़े होने पर वे इस रोग के शिकार बन जाते हैं। इस कारण तपेदिक के रोगी से बालक को हमेशा दूर रखो। गन्दी जगह में रहने से भी बालक में इन कीटाणुओं के आक्रमण को रोकने की शक्ति कम हो जायगी।

दुखनी आँखें

प्रायः गरमी में बच्चों की आँखें आ जाती हैं। कुछ की आँखें दुखनी आने के बाद सदा के लिए खराब हो जाती हैं, उनमें कोई रोग हो जाता है, अथवा आँख ही जाती रहती है। आँख का रोग गन्दी या धूल से होता है। जब मक्खनी किसी आँख के रोगी के नेत्र पर बैठती है तो उसका कुछ मवाद और कीटाणु ग्रहण कर लेती है। फिर जब अन्य अच्छे बालक की आँख पर जाकर बैठती है तब वही मवाद और कीटाणु उसकी आँख पर छोड़ देती है। बेचारे बालक की आँख दुखनी आ जाती है। यदि बालक का मुँह और नेत्र गंदे हैं या उसके कपड़े, चारपाई, कमरा और आस पास की जगह गन्दी है तो मक्खियाँ अवश्य एकत्रित होंगी। बालक की आँख को गंदे कपड़े से, उसके कुरते से, माता की धाती आदि से भी पोछने से नेत्र रोग हो जाते हैं। सदा बालक की आँखों को साफ पतले कपड़े या रुई से साफ करना

चाहिए। दोनों आँखों के लिए अलग अलग कपड़ा या रुई के टुकड़े होने आवश्यक हैं। एक बालक की आँख पोंछकर उसी कपड़े से दूसरे की आँख कभी न पोंछो। जिस कपड़े के टुकड़े या रुई से दुखनी आँख पोंछी हो उसे तुरन्त जला देना उचित होगा, जिससे यह रोग मक्खी द्वारा अन्य बालकों में न फैले।

(३) त्वचा (Skin) के रोग

घाम घमौरी, अम्हौरी गरमी के दाने—बहुधा गरमी और बरसात में छोटे छोटे लाल दाने बालकों के शरीर पर पास-पास हो जाते हैं। प्रायः वे उस भाग में अधिक होते हैं जिस पर, कपड़े से ढके रहने के कारण, पसीना बहुत आता है। इनमें खज बहुत उठती है। बालक शरीर को नोचने लगता है। बेचैन हो जाता है। घाम हो जाने पर बालक को अधिक समय नगा रखे; और बहुत हल्के बारीक कपड़े पहनावे। साबुन शरीर पर न लगावे, बल्कि बेसन या मुलतानी मिट्टी मल कर स्नान कराये। बर्फ मलने या गरम पानी से स्नान कराने से दाने मर जाते हैं। स्नान के बाद कपड़े से शरीर अच्छी तरह पोंछ दे।

जॉध लग जाना—जोड़ों (जहाँ खाल एक दूसरे से लगी रहती है—जैसे जॉध, बगल, गर्दन) पर खाल नर्म और लाल या सड़ी सी भी हो जाती है। ऐसा गन्दगी, और पसीने

से होता है। प्रति दिन स्नान कराकर भली भोंति पोछ देने से व तेल लगाने से यह रोग नहीं हांगा।

ददू रोग—दाद—यह छूत से और गन्दगी से पैदा होता है। यह बहुधा जाँघ पर होता है। खाल पर गोल चकत्ते पड़ जाते हैं। खाज बहुत अधिक उठती है। धोवी-द्वारा गन्दे पानी में बल बोये जाने या इस रोग से पीड़ित मनुष्य के कपड़े के साथ धोने से भी यह रोग हो जाता है। अच्छा होने पर भी कुछ दिन तक औषधि लगाये जाना चाहिए, नहीं तो यह फिर उत्पन्न हो जाता है।

खुजली—यह एक छोटे कीड़े से होती है। प्रायः हाथ या नाखुनो के द्वारा चमड़े में फैलती है। यह रोग बहुत दुखदाई होता है। एक से दूसरे को बहुत जल्द फैलता है, इस कारण इसके रोगी को सबसे अलग रखना चाहिए। रोगी को सावुन से नित्य स्नान करावे, और उसके बिछाने और पहनने के कपड़े अत्यन्त साफ रखे। गन्धक की मलहम से बहुत जल्द फायदा होता है। शुद्ध की हुई गन्धक (बड़े मनुष्य के लिए १-२ रत्ती सुबह शाम) मिसरी के साथ खाने से भी बहुत लाभ होता है।

नितम्ब रोग (sore buttocks)—यह रोग प्रतिकूल भोजन से और दस्त या कब्ज रहने से हो जाता है। शौच के पश्चात् बालक को भले प्रकार न धोने और धोकर न पोछने

से या गन्दी या भोगी हुई तिकोना—रुमाली को पहनाने से भी हो जाता है ।

फोड़ा-फुन्सी—यह जखम या घाव के खुले रहने, उसमें गर्द या अन्य क्रीडाणुओं के प्रवेश करने, या मवाद पड़ जाने से हो जाते हैं । गन्दी जगह में रहने, गन्दे कपड़े पहनने या खून खराब हो जाने से फुंसी अपने आप निकल आती हैं । एक फुंसी का मवाद दूमरी जगह लगकर और बहुतसी फुंसियाँ निकल आती हैं । इस कारण फुंसियों को साबुन से या नीम के हल्के गरम पानी से प्रति दिन धोते रहना और मवाद को पोछते रहना चाहिए । उसके ओर कहीं न लगाने दो । मवाद के फाहों और कपड़ों को जला देना उचित होगा । यदि किसी वस्त्र की फुंसियों का मवाद अन्य बालकों के लग जावे तो उनके भी अवश्य फुंसियाँ निकल आवेंगी । फुंसियों की दशा में बालक को विशेष रूप से साफ रखना चाहिए ।

— शीतला (चेचक, बड़ी माता)

यह रोग बहुत दुःखदायी और कष्टदायक होता है । इसमें बालक को अनेक रोग होने, आँखों में फूला पड़ जाने या अन्धा होने, शीतला के निशान और रंग के काला पड़ जाने से कुरूपता और मृत्यु तक की सम्भावना रहती है । हमारे देश के बहुत से बालक इस रोग के शिकार बन जाते हैं, और इनमें से बहुत से इसके चुरे परि-

णाम से जन्म पर्यन्त दुःख उठाते हैं। यह रोग बहुत फैलता है। हमारे देश में इसका बचाव भले प्रकार नहीं किया जाता, इसी कारण एक बालक के शीतला निकलते ही घर, रिश्तेदारी, और गली-मुहल्ले के बच्चों के भी निकल आती है और इसी तरह माता-पिता और अन्य मित्र और रिश्तेदारों की लापरवाही और मूर्खता के कारण हजारों बालकों को दुःख उठाना पड़ता है। अन्य देशों में शीतला के रोगी से छूआ-छूत का बहुत बचाव किया जाता है, इस कारण वहाँ बालकों को यह रोग कम सताता है। ज्यों ही किसी बालक के शीतला निकले त्यों ही उसे पृथक्, खुले और रोशनीदार कमरे में रखना चाहिए। अन्य बालकों के साथ उसे बैठने और खेलने कभी न दे। जहाँ तक हो सके माता या वह मनुष्य, जो रोगी की सेवा करे, और लोगों से विशेषकर बच्चों से अलग रहे, बहुत कम चीजों को छूए और जिनको छूए उन्हें साबुन से भले प्रकार हाथ धोकर। अपने और रोगी के कपड़े सबसे अलग रंगे, धोवी को धुलने के लिए न दे, नहीं तो धोवी के द्वारा ही छूत फैल जायगी—पर बच्चों को अत्यन्त साफ रखना चाहिए। इस वजह से हम लोगों में यह प्रथा है कि यदि घर में किसी के चेचक निकले तो धोवी को कपड़े धुलने के लिए नहीं देते और न नार्ड से हजामत ही बनवाते हैं। प्रति दिन कपड़ों को धूप में डालते रहना उचित होगा। शीतला के दाने और खुरड जला देना चाहिए। शीतला से अच्छा हो जाने पर भी

१०-२० दिन तक बचाव रखना चाहिए। शीतला के निकलने पर सम्भव हो तो घर के बालक को किसी अन्य रिश्तेदार के यहाँ भेज दो, वरन् जिनके टीका नहीं लगा है उनके टीका लगवा देना चाहिए। ऐसा करने से इन बच्चों के या तो शीतला नहीं निकलेगी या निकलेगी तो साधारण। शीतला अनेक प्रकार की होती है, पर इसकी दो विशेष श्रेणियाँ हैं, एक छोटी, साधारण दूसरी बड़ी, विकट। बड़ी अधिक भयानक और दुःखदायी होती है, और अधिक दिन रहती है। छोटी बच्चे में रक्त का प्रभाव नहीं होता है, ज्वर हल्का, दाने कम, और छोटे होते हैं और उनमें मवाद के स्थान में पानी भरा हुआ मालूम होता है। टीका लगवा देने से शीतला नहीं निकलती। इस कारण प्रत्येक बालक के जन्म के पश्चात् सन्त शत्रु में होली के उत्सव के समीप टीका अवश्य लगवाना चाहिए।

शीतला के निकलने के पहले बालक को एकदम (बिना किसी प्रत्यक्ष कारण के) तेज ज्वर (१०४-१०५ डिग्री तक) आ जाता है। उसकी आँखें लाल हो जाती हैं, नाक बहने लगती है। छींकना और खाँसना शुरू हो जाता है। बच्चे नींद न सो पाता है। दशा में रोगी पड़ा रहता है। कभी कभी कमर और हाथ पैर में दर्द होने लगता है। तीन चार दिन के पश्चात् दाने दिखने लगते हैं। बहुधा ये लाल रंग के होते हैं। पहले दानों के पोछे निकलते हैं और फिर मुँह, हाथ, छाती, पीठ

और टाँगों पर फैलते चले जाते हैं। छोटी शीतला के दाने ३-५ दिन रहते हैं, बड़ी के ११-१४ दिन। कुछ दिन दानों के बढ़ने में लगते हैं, कुछ दिन उनके भरने में, और इसी तरह कुछ समय उनके सूखकर खुरण्ड के उतरने में।

ज्वर

यह किसी न किसी बदपरहेजी अर्थात् अधिक या गरिष्ठ वादी भोजन, खट्टा, बासी, ठण्डा दूध, सरदी, गरमी लग जाने से या अन्य किसी रोग (कब्ज, दस्त इत्यादि) से हो जाता है। इस कारण इसकी चिकित्सा के पहले ज्वर का कारण मालूम करना चाहिए। यदि ज्वर के मूल कारण को हटा दिया जाय तो यह स्वयं बहुत सुगमता से जाता रहेगा। यह कई प्रकार का होता है। बरसात में मलेरिया बुखार होता है। कोई ज्वर नियत समय पर प्रति दिन उतर जाता है और फिर दूसरे दिन नियत समय पर चढ़ आता है या प्रति दिन चढ़ता उतरता है पर समय बदलता रहता है। कुछ प्रकार के ज्वर दूसरे या तीसरे दिन बारी से आक्रमण करते हैं, अर्थात् एक दिन होता है और फिर १ दिन या दो दिन बीच में नहीं होता है। रिलैप्सिङ्ग फीवर आठ दिन रहता है, डेगू ११ दिन रहता है, रेमि-टेण्ट १४ दिन, और टाइफाइड २१ दिन या २८ दिन रहता है।

रोग से बचने के उपाय

शिशु की दिन-चर्या और खान-पान को सदा नियमित रखो। जहाँ तक हो सके खुली शुद्ध वायु में रहो और स्वच्छता का विशेष ध्यान रखो। मौसमी और फैलनेवाली बीमारी के दिनों में बालक की विशेष रक्षा करो। फैलनेवाली बीमारी के दिनों में बालक को बाहरी मनुष्यों और अन्य वस्तुओं से बचाओ, कुटुम्ब के आदमी भी जब बाहर से आवें तो स्नान करने और कपड़े बदलने के उपरान्त बालक को छुएँ। दूध और पानी को भले प्रकार उबालकर इस तरह रखो कि मक्खी और अन्य कीटाणु उस पर आक्रमण न कर सकें। बाजार में विकनेवाली मिठाई भी न दो। जिस जगह बीमारी फैली हो वहाँ से यदि दूर जा सको तो अवश्य चले जाओ। बच्चों के कपड़े और रुमाल पर दिन में दो एक बार इयुक्लिप्टस ऑयल छिड़क दो और नथनों में एक बूँद सरसो का तेल लगा दो। शीतला का टीका अवश्य लगवाना चाहिए। प्लेग के दिनों में प्लेग का टीका लगवाओ और चूहों को पकड़कर दूर भिजवा दो। पैर में जूते और ऊँचे मोजे पहिने रहो, बाँह और गरदन पर काफूर बाँध लो और ज़रा ज़रा सा नित्य खाते भी रहो। हैजे के दिनों में हलका और शीघ्र पाचक भोजन करो और उबला हुआ पानी पियो।

अध्याय १७

आकस्मिक कष्ट और उनका प्राथमिक उपचार

नील पड़ जाना

गिर पड़ने से, चोट लग जाने से, अथवा घूँसा-चपत लगने से यदि शरीर पर नील पड़ जाय (परन्तु चमड़ी न फटे और रक्त न निकले) तो कपड़े को वर्फ या ठंडे पानी में भिगोकर और निचोड़कर थोड़ी थोड़ी देर चोट पर रखो।

घाव

यदि घाव साधारण (कटने, खुरच जाने, या तेज चीज के चुभने इत्यादि से) हो तो उस पर टिन्चर आयोडीन तुरन्त लगाओ। फिर साफ पानी से घाव को धोकर उबले हुए मीठे तेल या वैसेलीन में तर किये हुए कपड़े से ढककर पट्टी बाँध दो। फाया प्रति दिन बदलते रहो।

यदि घाव गहरा हो और खून बहुत निकलता हो, तो उस हिस्से को ऊँचा उठाकर (यदि हाथ पाँव में चोट लगी हो तो इनको ऊँचा कर लो) और पास की जगह को दबाकर खून का बहना बन्द कर दो। तेज गरम (कम गरम न हो) या ठंडे

पानी को घाव पर डालो और फिर खाल को खींचकर जखम के कोनों को मिलाकर सफेद साफ कपड़ा बाँध दो।

घाव को विलकुल साफ रखना चाहिए। यदि मैले गन्दे पानी से वह धोया जायगा, उसमें धूल पड़ेगी या मैली पट्टी लगाई जायगी तो उसमें रोग-जीटाणु प्रवेश करके खून को गन्दा और दूषित बना देंगे। जखम को धोने और उस पर दवाई लगाने के पहिले स्वयं अपने हाथों को भले प्रकार साबुन या कृमि-नाशक औषधि से धो लेना चाहिए।

नकसीर

नकसीर छूटने पर गरदन के कपड़े ढीले कर दो। वच्चे के पास भीड़ मत करो बल्कि उसे खूब हवा मिलने दो। गरमी हो तो पखा हिलाओ। सिर को पीछे की ओर झुकाओ। कपड़े को भिगो कर गरदन के पीछे सिर और नाक पर रखो। यदि नकसीर थोड़ी हो तो हाथों को सिर के ऊपर उठाओ, ऊपर के होंठ को नथने के दोनों ओर धीमे धीमे दवाओ।

निगल जाना

कभी कभी वच्चे बटन, ककर, फलों की गुठली आदि चीजें निगल जाते हैं। यदि ऐसा हो और गले में चीज अटक गई हो तो वच्चे के सिर को जमीन की तरफ टेढ़ा करके निगली हुई चीज निकालने का कोशिश करो। यदि फिर भी न निकले तो बालक के पैर पकड़कर उलटा कर दो और पीठ

पर चपत लगाओ। यदि ऐसा करने से भी न निकले तो तुरन्त डाक्टर को बुलाओ, नहीं तो बालक का सॉस घुटकर मर जाने का भय रहेगा।

यदि निगली हुई वस्तु पेट में चली गई हो तो कोई पौष्टिक चीज़—अर्थात् रोटी, हलुआ, आलू इत्यादि खिलाओ, जिससे वह वस्तु पेट में रुककर या पचकर हानि न पहुँचाये। ऐसी चीज़ें बहुधा पाखाने के रास्ते बाहर निकल आती हैं, इस कारण दस्त को देखते रहो कि उसमें होकर वह वस्तु बाहर निकली या नहीं। यह भी देखते रहो कि बालक में कोई हानिकर विशेष चिह्न तो प्रकट नहीं होता है। यदि कोई बुरा चिह्न प्रकट न हो तो किसी इलाज की आवश्यकता नहीं। निगली हुई वस्तु निकालने के अभिप्राय से बालक को जुलाव न देना चाहिए।

विषैले पदार्थ खा जाना

यदि बालक कोई जहरीली चीज़ खा गया हो तो गले के भीतर तक खूब उँगलियों डालो जिससे जी मचला कर कूँ हो जाय। यदि इस प्रकार उलटी न हो तो नमक का पानी खूब पिलाओ। इससे उलटी होगी और मेदा साफ हो जायगा। अरडी के तेल को अधिक मात्रा में दो जिससे दस्त के द्वारा ज़हर निकल जावे। यदि अफीम अधिक खा जाने से विष फैल गया हो तो खूबे में हाथ डालकर बराबर घुमाते रहो ताकि ज़हर शरीर में फैलने न पावे।

किसी वस्तु का आँख, नाक, कान में गिर जाना

यदि आँख में कोई चीज़ गिर जाय तो ठंडे पानी के कपड़े दो, या साफ कपड़े को भिगोकर आँख पर रखो। इससे वस्तु किनारे पर स्वयं आ जायगी। यदि आँख के ऊपर या नीचे के पर्दे को उठाने से वस्तु दीख पड़े तो साफ पतले कपड़े से धीरे से उसको निकाल दो। आँख में किसी छोटी चीज़ के गिरते ही कई बार थूकने से भी वह चीज़ मुँह में हाँकर निकल जाती है। कान में मच्छर या अन्य कोई वस्तु चली जाय तो मीठा तेल गरम करके डालो। वस्तु ऊपर को आ जावेगी। नाक में किसी वस्तु के चले जाने पर बालक का नाक साफ करने का आदेश करो। यह तीनों अंग बहुत कोमल होते हैं। कभी सुई या अन्य नोकीली वस्तु से निकालने का यत्न न करो।

जलना अथवा गरम पानी या दूध का शरीर पर गिर जाना

यदि शरीर बहुत साधारण जला हो, अर्थात् केवल लाल हो गया हो, तो उस पर पट्टी बाँध देनी चाहिए, जिससे वायु दग्ध भाग पर न लगे। यदि छाला या आवले पड़ गये हो तो जैतून, अलसी या मीठे तेल में चूने का पानी मिलाकर या केवल मीठे तेल में साफ कपड़ा भिगोकर लगाओ। उसको दिन में एक या दो बार बदलते रहना चाहिए। छाला पड़

गया हो तो गली खाल को काटकर हटा दो और नई डाट (coil) को जलाकर छिड़कते रहो। जले हुए वालक को गरम रखो।

यदि शिशु के कपड़ों में आग लग जाय तो उसको भागने न दो बल्कि तुरन्त पकड़कर भारी कम्बल, रजाई, गद्दे इत्यादि में लपेट दो या ज़मीन पर पटककर ज़मीन से छूँव रगड़ो। ऐसा करने से आग बुझ जायगी। आग के बुझने पर भले प्रकार देख लो कि कहीं कहीं किसी भाग में आग लगी तो नहो रह गई। बहुधा इसी धोखे में आग फिर सिलग उठती है।

विषैले जीव का काटना

यदि जहरीला कुत्ता, साँप या अन्य कोई जीव काट ले तो तुरन्त चारीक मज़बूत कपड़े की पट्टी ज़ख़म के ऊपर (अर्थात् ज़ख़म और सिर के बीच में ताकि जहरीला रक्त दिल तक न पहुँचे) खूब कसकर बाँध दो और तुरन्त डाक्टर के पास ले जाओ। पट्टी बाँधने में कभी नमी न करो बल्कि खूब निर्दयता से कसकर बाँधा।



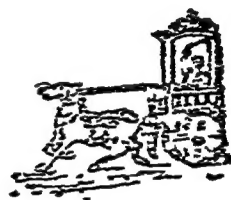
केला न ले ।
आम ले ले ।

बाना के केले ले आ । गाने गा ।



एक

एक



आए, लाए, पाए, गए ।

पान ले आए ।

